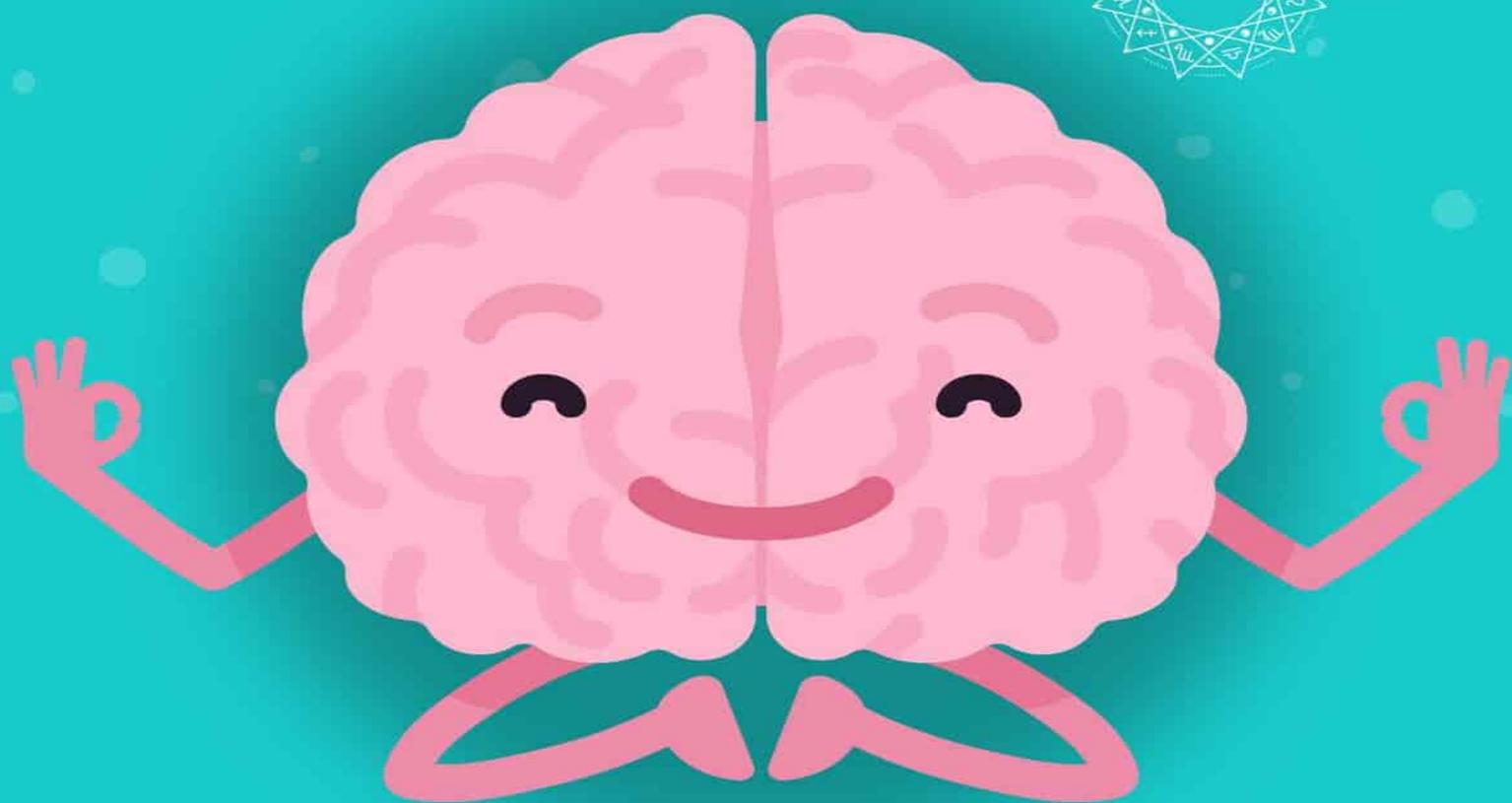


LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DÉCALÉ



Les 365 tips à savoir
par Caroline Gélin



Le développement personnel *décalé*

Caroline Gélin

Copyright   2024 Caroline Gélin

Tous droits réservés.

ISBN : 9798332842634

  quoi sert ce livre ?

Voici le meilleur du développement personnel qui m'accompagne depuis 10 ans. Quand je me suis lancée dans cette aventure, j'ai gardé précieusement tout ce qui m'avait impacté à un moment ou un autre de ma vie.

Citations, conseils, exercices, défis à réaliser, astuces, faits surprenants, découvrez une liste non exhaustive axée sur le développement personnel. Son contenu n'a pas de limites et s'allie avec la culture générale et la connaissance de soi.

J'ai compris qu'une phrase, une explication courte, une citation avait plus d'impact qu'un livre de 300 pages sur un sujet précis. Que le câlin d'un proche, parfois, a plus d'impact qu'une séance de psychanalyse, ou même que marcher me rend plus heureuse de que caler trois heures de sport dans la semaine à certains moments de ma vie.

J'ai encore tellement de choses à apprendre. Il me tenait à cœur de condenser mes notes dans un ouvrage simple, bref, qui reprend les notions qui m'ont accompagnée et qui m'accompagnent chaque jour.

J'ai repris les principales notions sous forme de miscellanées commentées. Un ordre aléatoire, ayant uniquement comme fil conducteur le développement de soi.

Selon votre période de vie, vous en prendrez, vous en laisserez, vous verrez que certaines notions sont proches et se complètent. N'hésitez pas à prendre le temps de regarder les bonus et à annoter cet ouvrage pour vous l'approprier si le cœur vous en dit.

Bonne découverte !

DÉDICACE

À Auguste, mon meilleur entraîneur.

Je dédie aussi ce livre à tous ceux qui ont aidé
souvent sans même le savoir :

mes amis,
ma famille,
mes clients,
les auteurs,
les podcasteurs.

Sans oublier,
les personnes qui m'ont blessée
et les professionnels de santé qui m'ont réparé.

Le développement personnel *décalé*

1

« Et puis, il y a ceux que l'on croise, que l'on connaît à peine qui vous disent un mot, une phrase, vous accordent une minute, une demi-heure et changent le cours de votre vie. »

Victor Hugo

Parfois, il suffit de peu pour notre vie bascule. Et ceux qui nous ont aidés ne le savent pas toujours. Je pense que vous avez aussi des personnes qui vous ont marqué, qui ont réussi à toucher quelque chose d'indicible en vous. Je conçois le développement personnel de la même manière. Des petites graines que l'on plante et sans le savoir, l'une d'entre elles a été semée au bon moment. C'est le début du changement.

2

*« L'intelligence n'est pas ce que l'on sait,
mais ce que l'on fait quand on ne sait pas. »*

Jean Piaget

*Ici, ce qui est intéressant c'est de bien distinguer le savoir de
l'action. Et surtout notre façon de faire face à l'inconnu.*

3

Avoir des loisirs (déjà ne serait-ce qu'un) reste une priorité pour maintenir un équilibre de vie saine.

C'est une priorité, oui, mais pas la seule. La force d'un loisir tel qu'il soit (lecture, sport, activité culturelle, etc.) nous permet de nous évader un temps donné et donc de ne pas être happé par notre quotidien qu'il soit professionnel ou personnel.

4

Appliquons la méthode « Getting Things Done »
de David Allen pour une gestion efficace des tâches.

*Collecter, traiter, organiser, réviser et agir. Cette méthode en
5 étapes découverte tardivement est devenue la clé de mes
actions, y compris pour la rédaction de cet ouvrage.*

5

Avez-vous déjà rigolé à en pleurer ? Le rire peut transformer notre humeur et notre état d'esprit ! Et ce n'est pas un hasard !

De nombreuses études ont montré que le simple fait de rire, même de manière forcée (ce qui est intéressant d'apprendre), déclenche de nombreux bienfaits physiques et psychologiques :

Libération d'endorphines (hormones du bien-être), Diminution du stress et de l'anxiété, Renforcement du système immunitaire, Brûlure de calories, Stimulation des muscles abdominaux et Amélioration de la respiration et de l'oxygénation. Ce n'est pas si simple de rire quand nous trouvons notre quotidien terne. Rien de mieux que de regarder une vieille comédie ou repenser à des moments de rires pour retrouver les bienfaits. Notre corps et notre esprit nous en seront reconnaissants.

6

Après un conflit, réfléchissons ensemble
à ce qui aurait pu être fait différemment.

*Dans une relation, j'ai compris que ce temps de feed-back était nécessaire
de co-construire une approche commune pour éviter que la situation (et
donc le conflit) ne se représente.*

7

La loi de la vibration est une loi qui affirme que tout dans l'univers est en mouvement constant et vibre à une fréquence spécifique, y compris nos pensées et émotions.

Dès le début de ma quête de moi-même, je suis tombée sur cette notion. J'avais du mal à y croire, seulement, la parole est une vibration, la musique aussi, le téléphone, etc. Et j'ai compris que parfois, mes pensées (notamment négatives) n'étaient pas à la bonne fréquence, et que dans ces conditions, il n'était pas judicieux de prendre des décisions à ce moment-là.

8

Bloquons des moments dans nos agendas qui sont uniquement dédiés à nous-mêmes, comme nous le ferions pour un rendez-vous important, comme un premier « *date* ».

Alors ça, c'est ultra important. J'y pensais beaucoup, j'avais envie de le faire, seulement, mon fils, mon travail : « je ne pouvais pas ». La vie m'a obligé à prendre du temps (j'ai eu la cheville cassée). Depuis, je m'octroie deux week-ends par an.

9

Planifions régulièrement des vacances
pour nous reposer et nous ressourcer.

Encore une erreur de débutante. J'ai mis 6 ans à me rendre compte que les congés étaient nécessaires, quand bien même j'ai la chance de faire un métier de passion. Pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour se ressourcer, partir à 1h ou 2h de chez soi suffit.

10

Soyons réaliste dans la planification de nos tâches et évitons de surcharger notre emploi du temps.

Nous ne sommes que des humains. Réaliser trois actions importantes par jour (pour nous, notre travail ou notre foyer) suffisent pour nous prouver que nous sommes actifs sur une semaine.

11

Le moine Hof, surnommé « Iceman », détient 26 records du monde pour sa résistance au froid grâce à des techniques de respiration et de méditation.

Je n'en suis pas là ! Ça me fait penser que ma petite astuce est de commencer ma douche avec l'eau froide le temps qu'elle chauffe, afin d'être un peu dans l'inconfort pour apprécier le confort que nous avons chaque jour.

12

Accordons-nous du temps libre non structuré
pour encourager la créativité et l'indépendance.

En tant que parent solo, j'ai mis du temps à comprendre que ces temps étaient possibles à trouver et nécessaires à mon épanouissement. Je profite soit des matins avant le réveil de mon fils ou bien le midi. J'essaie de le faire une à deux fois par semaine et j'avise sur ce que je veux faire. On se sent tellement mieux après.

13

Soyons nos propres jardiniers intérieurs pour nous connaître.

Observons nos émotions avec bienveillance, sans les juger.

Identifions leurs racines, leurs causes profondes.

Cultivons les émotions positives en les nourrissant
de pensées aimantes.

Dés herbons régulièrement les émotions négatives,
sans les combattre.

Soyons patients, certaines émotions ont des racines tenaces.

*Apprenons à être doux et persévérants avec nos émotions pour les
comprendre et les exprimer. La vie n'est pas un long fleuve tranquille, seule
notre perception influe sur nos émotions.*

14

« Qui veut aller loin ménage sa monture. »

Un principe essentiel à notre bien-être. Pour préserver notre énergie (particulièrement les femmes avec leur cycle) et notre bien-être, il est de notre responsabilité de nous imposer des temps « off ».

15

La méditation guidée est le moyen le plus simple de mettre notre cerveau en pause.

On apprend avec le temps que l'on ne met pas son cerveau en pause, en réalité, on le laisse aller, on accepte nos émotions : c'est pile à ce moment qu'on fait une pause. On ne lutte plus, on accepte.

16

Beyoncé pratique l'autoaffirmation pour maintenir
une estime de soi positive.

« I'm a survivor » & « I'm a single lady »

*Si même Beyoncé le fait, nous en avons — je pense — tous besoin, et
d'autant plus que ça ne coûte rien d'essayer (c'est notre jardin secret).*

17

Planifions du temps de qualité
avec notre famille chaque semaine.

Un temps de qualité, c'est un temps totalement consacré à ce que l'on fait et avec qui l'on est. Ici, peu importe ce qu'on fait : manger, parler, jouer, chanter, danser, etc. Le maître mot est de partager avec cœur le moment et l'apprécier.

18

Cuisinons des plats que nous aimons
pour nous détendre et nous faire plaisir.

Pour moi, c'est la salade de pâtes. Je prends toujours autant de plaisir à la cuisiner ainsi qu'à la manger. Mon petit plaisir (qui dure plusieurs jours).

19

Attribuons des responsabilités claires à chaque enfant dans la maison afin de leur apporter autonomie et indépendance dès le plus jeune âge.



Mon fils de deux ans m'aide toujours à vider (ou lancer) le lave-vaisselle ou la machine à laver, à faire ses repas, va vider son pot dans les toilettes et ranger ses jouets. Il s'approprie son environnement et son bien-être avec des routines et tâches qui m'aident dans mon quotidien.

20

« *La paix commence à la maison.* »

Mère Teresa

Notre maison doit être synonyme de sécurité. J'ai appris à mes dépens que nous ne pouvons être en paix dans un foyer malsain et insécuritaire. Si tout comme moi vous cherchez la paix, commencez par disposer d'un environnement sain chez vous.

21

Incorporons des exercices de flexibilité
comme le Pilates ou le yoga dans notre quotidien.

J'entends mes deux grands-mères (en pleine forme !) m'expliquer leur routine de « mise en forme » le matin. 5 minutes pour courir sur place, étirer leur corps, masser leur corps et sourire en se regardant devant le miroir. Pas besoin de faire 50 salutations au soleil, donc, seulement vous avez compris l'idée.

22

Soyons curieux et ouverts d'esprit, prêt à apprendre de nouvelles choses, quels que soient notre âge, notre phase de vie et notre situation personnelle ou financière.

*Internet nous permet d'apprendre et de comprendre tellement de choses.
Oui, mais lesquelles ?*

23

« La passion est l'énergie.

*Ressentez le pouvoir qui vient de vous concentrer sur
ce qui vous excite. »*

Oprah Winfrey

*Je ne peux qu'être d'accord. Ce qui m'excite (pour reprendre ses mots)
c'est de vulgariser des notions complexes, de rendre simples et accessibles
des savoirs dont nous avons besoin. C'est comme une nouvelle histoire
d'amour, nous avons de l'énergie à revendre, on oublie de manger et nous
avons envie d'une seule chose, y retourner.*

24

Utilisons la solitude pour réfléchir à nos objectifs et aspirations.

Pas facile de se pencher sur nous-mêmes. J'en ai conscience. Et parfois, nous fuyons la solitude. Personnellement, je l'adore. Chaque minute passée avec moi-même me permet de me connaître parfaitement (mon but ultime avant de mourir).

25

La capacité à faire un roulé de langue (enrouler les bords latéraux de la langue vers le haut) est déterminée génétiquement.

Entre 65 % et 81 % de la population mondiale possède le gène dominant permettant cette prouesse.

Vous aussi vous venez de tester ? J'ai le gène et ça me fait sourire de savoir que vous venez sans doute de vérifier vous aussi !

26

Envoyons un mot de remerciement avec une photo de la soirée pour prolonger le souvenir.

*Le savoir-vivre ! Envoyer un SMS pour remercier nos hôtes
et ce que nous avons apprécié du temps passé ensemble.
Ça prend 30 secondes, ça renforce nos liens et ça nous rend aimables.
Pourquoi s'en priver ?*

27

Planifions notre journée la veille, en identifiant nos 3 tâches prioritaires. Travaillons par blocs de temps concentrés (25 min par exemple) sans distraction en nous accordant de courtes pauses régulières.
Déléguons quand c'est possible.

On m'a toujours dit que j'étais ultra organisée. C'est peut-être dans mes gènes, j'avoue quand je vois ma famille. Je pense qu'aujourd'hui je peux difficilement mieux faire et c'est sur ces quatre points que je me base depuis que je travaille.

Établissons des rituels romantiques,
comme boire un café ensemble chaque matin.

Avec mon amoureux, c'est compliqué, car il ne boit pas de café. Nous aimons nous poser l'un contre l'autre sur le canapé après le dîner pour partager un carré de chocolat et raconter nos journées. Bah oui, baby est couché, c'est plus facile.

29

Au cours du 20^e siècle, le QI moyen a augmenté de 3 points par décennie, un phénomène connu sous le nom d'effet Flynn. Cette hausse est attribuée à divers facteurs tels que l'amélioration de l'éducation, de la nutrition et de la santé, ainsi qu'à une plus grande familiarité avec les tests de QI.

Vous aussi, en lisant ces lignes, vous vous sentez plus intelligents ? Je ne suis pas fan du QI, je pense que notre intelligence est plus complexe que cela, d'ailleurs il en existe plusieurs.

30

Tenons un journal pour réfléchir à nos pensées et émotions.

La vie ! Moi qui adore écrire, c'est tout naturel, je le fais depuis que je sais écrire. Parfois, en me relisant, je sens tellement d'émotions couchées à chaud que je suis heureuse de le garder dans mon jardin secret.

31

*« J'ai placé devant toi la vie et la mort, la
bénédition et la malédiction. Choisis la vie, afin que
tu vives, toi et ta postérité. »*

Deutéronome 30 :19 — Torah

Bon, chacun son avis sur la religion. J'aime l'idée représentée aussi. Nous sommes la somme de nos choix, nous avons le pouvoir de choisir. On nous parle de transmission au sens large, ça va bien plus loin ici que la filiation.

32

Formulons à nos enfants les règles de manière positive afin de déterminer nos limites, par exemple, « Marche dans la maison » au lieu de « Ne cours pas. »

Ça marche aussi pour nos proches. Vous pouvez dire à votre conjoint « j'ai besoin de toi le soir » à défaut de « tu rentres trop tard ».

Faisons une chose à la fois, en pleine conscience.

Un de mes objectifs de développement personnel actuel. J'ai toujours l'impression que je gagne du temps en faisant étant au téléphone avec mon amie tout en cuisinant. En plus de ne pas profiter d'elle, je risque de brûler mon repas. Et c'est un des derniers points, je pense que ça descend mon énergie. Work in progress.

*« C'est justement la possibilité de réaliser un rêve
qui rend la vie intéressante. »*

Paulo Coelho

*Reste à savoir quel rêve. Perso, j'ai le mien depuis longtemps,
c'est donc plus facile, j'en conviens. Pour autant, on ne le dit jamais assez,
ce n'est pas le résultat qui compte, c'est le chemin et les déviations prises.*

35

*« La clé n'est pas de prioriser ce qui est sur votre
emploi du temps, mais de programmer vos
priorités. »*

Stephen Covey

*C'est bien vrai. Mes priorités ne sont pas toujours en phase avec mon
emploi du temps. En étant aligné avec ses priorités,
il devient plus facile de bien s'organiser.*

36

Réévaluons régulièrement notre emploi du temps pour ajuster nos priorités et éliminer les tâches non essentielles.

Plus nous sommes sans contrainte, plus nous nous sentons débordés. Non, ce n'est pas essentiel de laver votre voiture ce soir ou de faire vos courses.

37

« Rien n'est aussi insaisissable que l'eau, et pourtant rien ne peut mieux attaquer ce qui est dur et fort. »

Lao Tseu

Ce cher sage Chinois nous explique que ce qui est insaisissable est le plus puissant. L'amour en fait partie.

Ajoutons des plantes purificatrices
comme le lierre et le ficus dans nos maisons.

Je suis en train d'y réfléchir. Je n'ai qu'une plante dans ma maison, c'est trop peu, j'en ai conscience. J'ai besoin de casser cette croyance limitante que je tue toutes les plantes qui rentrent dans ma vie.

« Voyager, c'est découvrir que tout le monde se trompe sur les autres pays. »

Aldous Huxley

Et j'ajouterai aussi les habitants. Nous sommes tous les mêmes, tous différents. Le voyage nous ouvre tout autant notre propre vie que sur celle des autres.

40

Traitons-nous avec la même bienveillance
que nous traiterions un ami proche.

Cela paraît tellement naturel et pourtant c'est assez difficile. Pour moi, cela a vraiment été une étape cruciale dans mon développement personnel, pas encore définitivement acquise. Je me suis rendu compte que j'étais extrêmement dure avec moi-même alors que je comprenais facilement leurs erreurs de mes proches. J'y travaille, j'y travaille.

Fixons-nous des objectifs réalisables
pour éviter la déception et renforcer la confiance.

Rien de pire que de se sentir nulle parce que je n'arrivais pas à courir un dix kilomètres, alors que mes proches, eux, font des 20 voire plus ! Et puis, j'ai compris que la course était devenue pour moi une sorte de convention ou de pression sociale. Ce que j'aime, moi, et bien c'est la piscine ! Et depuis je tiens mes objectifs sportifs et surtout je prends du plaisir.

42

Faisons de petites surprises en milieu de semaine pour briser la routine, comme un dîner romantique par exemple.

Ce n'est pas toujours simple quand on est pris dans le quotidien, en plus, avec un enfant, ça m'est déjà arrivé par contre (pas chaque mois, normal !). Et effectivement, la soirée n'est pas la même. Elle réchauffe le cœur et me rappelle à quel point j'ai de la chance de partager sa vie.

43

L'existentialisme met l'accent sur la liberté et la responsabilité individuelles dans la création du sens de sa propre vie.

Ce concept philosophique résume aussi pour moi le fait d'être adulte. Être capable de s'affranchir de notre éducation tout en conservant ce qui nous a été transmis et paraît bon pour nous. Ma psychanalyse m'a largement aidé dans la création d'une vie qui me correspond.

« On doit s'élever par son propre effort et ne pas se dégrader. On est son propre ami et son propre ennemi. »

Chapitre 6, verset 5 extrait de la Bhagavad Gita

Cet extrait des textes sacrés de l'hindouisme m'a marqué. Elle a mis en avant comme une claque mon épuisement pour réussir ma boîte et le fait que je me sabotais malgré moi. L'équilibre est donc de travailler, de manière constante, sans s'oublier. De toute façon, j'ai compris que la vie finit par nous arrêter si nous ne nous écoutons pas.

« Les femmes sont amoureuses de ce qu'elles entendent, les hommes sont amoureux de ce qu'il voit. C'est pourquoi les femmes mettent du maquillage et les hommes mentent. »

Jim Carrey

Je ne suis pas certaine de la véracité des propos de Jim Carrey, seulement, en tant que femme, je pense que cette autre convention sociale de se maquiller est assez vraie. En tout cas, elle m'a fait sourire quand je suis retombée dessus. Mon amoureux me dit souvent que mes plats sont « succulents » et il faut être honnête, je ne suis pas une cheffe étoilée ! Tout ça pour dire que depuis, je me maquille moins. Sacré Jim, il m'a permis d'un peu m'accepter. Je ne sais pas où en est mon amoureux de son côté cependant.

Intégrons des microloisirs,
comme lire ou méditer, dans vos pauses quotidiennes.

Oh oui ! je n'ai pas eu besoin de creuser sur le sujet ? Je l'ai toujours fait, et je pense que je ne pourrais m'en passer. Je me suis notamment rendu compte que c'est quand je ne lisais pas que mon moral n'était pas bon. Difficile de s'y remettre. J'ai fini par trouver le truc, je lis Harry Potter (que je connais par cœur) et ça me relance dans mes lectures. Et mon bien-être revient naturellement.

L'âge moyen de l'acquisition de la théorie de l'esprit de second ordre chez l'enfant est de 6-7 ans.

Cette étape du développement cognitif permet à l'enfant de comprendre que les autres peuvent avoir des croyances sur les croyances d'autrui (ex. : « Je pense que tu penses que... »). C'est aussi à cette période où les enfants développent des phobies. C'est un âge important dans le développement, comme la phase de la naissance à 3 ans où apparaît l'acquisition de la parole ou bien l'adolescence qui apporte une indépendance et une distance dans la relation parent-enfant.

48

Relevons le défi de passer une journée entière
sans utiliser de technologie.

*J'aime bien faire ça. Le dimanche uniquement, ou parfois en vacances.
C'est bon de laisser les écrans et nos téléphones, même si sur le coup on
regrette de ne pas prendre la photo de son fils en train de jouer au ballon,
pas de regrets au vu des bénéfices. Vous remarquerez que votre sommeil
sera plus apaisé aussi, c'est cadeau !*

49

Le record du monde de la plus longue séance de méditation individuelle est détenu par Deepak Chopra, qui a médité pendant 8 heures et 45 minutes.

Je repense à l'un de mes amis qui a dû méditer 3 heures dans un ashram en Inde ! Et ses douleurs au dos et à ses jambes. Je n'ai jamais fait plus de 30 minutes. Même 5 minutes par jour changent notre journée, notre humeur, notre perception. Essayez ! Une fois encore, c'est votre jardin secret.

50

Encourageons les efforts et les progrès,
pas seulement les succès.

*Cela marche aussi pour nous.
C'est notre confiance que nous atteindrons le succès.*

51

Prenons le temps d'écouter véritablement ce que notre enfant a à dire sans l'interrompre.

Même quand il ne trouve pas ses mots. Même quand il a fini sa phrase. Un simple « hummm » encourage votre enfant à continuer à vous parler. Même si ça semble anodin, ou bien faux « maman, y'a un lion dans le champ » nous ne sommes pas obligés de rétablir la vérité, nous pouvons laisser son imagination se développer. Je lui réponds, « Ah bon, tu crois ? Je ne l'ai pas vue ! »

Bill Gates prend des « semaines de réflexion » où il se déconnecte complètement pour lire et réfléchir.

Que j'aimerais avoir une semaine pour moi, seule, sans contrainte pour réfléchir à ma vie et à mon avenir ! Je viens donc de décider de partir 10 jours seule pour me retrouver, lire et réfléchir. Merci Bill !

« Les enfants ont besoin de modèles plutôt que de critiques. »

Joseph Joubert

Les enfants sont tellement plus indépendants qu'on ne le pense. Ils fonctionnent exactement comme nous, par mimétisme. Soyons le meilleur de nous-mêmes, sans les rabaisser, en gardant des limites claires. Et ils se chargeront tout seuls de grandir et de se développer.

54

Planifions des journées sans technologie pour renforcer la communication en face à face avec nos proches.

Déjà, nous pouvons commencer par des soirées ! Quand je vois certaine de mes soirées avec mon amoureux : moi qui regarde la télé et lui qui est sur son téléphone, je me dis qu'on gâche notre temps à deux à être seule face aux écrans. Et forcément, on ne communique pas, et ça me manque. Alors oui, pour le faire, il faut être deux à le vouloir sur le principe. Je note de lui en parler.

55

Utilisons des cartes de tarot ou d'oracle pour guider nos réflexions spirituelles.

Beaucoup de personnes les utilisent. Controversés, elles n'ont pas pour autant l'intention d'être une vérité absolue seulement, cela peut nous apporter une énergie, un conseil pour la journée ou une période donnée.

56

Pratiquons le plus souvent l'écoute active
et l'empathie avec les autres.

Pour être empathique, l'écoute active est nécessaire. L'empathie signifie « être dans la souffrance de l'autre ». L'écoute active est le fait de se focaliser sur l'autre, ce qu'il dit, comment l'autre s'exprime, son non verbal, ce qui transpire de l'autre et de ses propos.

*« Le plaisir dans le sport vient de la découverte
de soi. »
Pelé*

Je ne suis pas une grande sportive, seulement « le Roi » a raison. J'ai découvert notamment grâce au sport une persévérance que je ne pensais pas avoir, et comprendre aussi que le sport n'est pas une forcément une compétition avec les autres, mais avant une compétition avec soi-même.

La pédagogie Montessori met l'accent sur l'autonomie et le respect de l'enfant.



Maria Montessori était un médecin italien qui a fait beaucoup pour l'éducation des enfants. Elle propose que l'enfant évolue avec d'autres enfants de différents âges tout en étant autonome au maximum dans ses actions, laisser l'enfant évoluer à son rythme. Une révolution qui amène aujourd'hui à des écoles Montessori très réputées.

59

Le cerveau humain peut traiter environ 11 millions de bits d'information par seconde. Cependant, nous n'en sommes conscients que d'une infime partie, estimée à environ 50 bits par seconde, qui filtre les informations pertinentes et d'éviter une surcharge sensorielle.

Nous ne sommes conscients que d'une infime partie de ce que nous emmagasinons. N'oublions donc pas que nous sommes faillibles et que notre inconscient guide notre vie en sous-marin.

60

Utilisons des étagères et des rangements verticaux
pour maximiser l'espace.

*Et avoir une vision globale de ce que vous avez rangé.
Vous gagnerez de la place tout en y voyant plus clair sur vos objets.*

*« La solitude est la meilleure nourrice de la
sagesse. »*

Laurence Sterne

C'est peut-être pour cela qu'on dit que les personnes âgées sont sages. Cet écrivain nous explique en une phrase à quel point il est essentiel de se connecter à soi-même, pour se recentrer, trouver notre sagesse.

« La confiance en soi est le premier secret du succès. »

Ralph Waldo Emerson

On dit souvent que tout se joue sur notre confiance en soi. Elle n'est pas constante. Elle peut être présente dans certaines strates de notre vie et pas dans d'autres. Croire en soi est nécessaire pour avoir du succès.

La question est : comment faire ?

63

Organisons des escapades romantiques pour nous
reconnecter.

Un week-end par an, minimum. Surtout si vous avez des enfants. Ce genre de moment peut être une opportunité de faire le point sur votre relation, mettre en avant ce qui fonctionne et réfléchir ensemble sur des avancées, des projets communs.

64

Aidons les enfants à identifier et exprimer leurs émotions en les reflétant. « Je vois que tu es triste parce que ton jouet est cassé. »

*Cela marche aussi pour les adultes. Il n'est pas aisé, d'identifier nos émotions. Le fait d'accompagner les autres à les verbaliser rend service aux autres, et nous aide aussi au passage à identifier les nôtres par effet miroir.
C'est du vécu.*

Écrivons des notes ou des lettres pour exprimer des sentiments que nous trouvons difficiles à verbaliser.

C'est tellement important. Quand cela concerne une situation avec quelqu'un, pas besoin de la lui envoyer ou de la lui lire sauf si vous en ressentez le besoin. « Exprimer » signifie « faire sortir ». Cela soulage. Personnellement, dans les situations les plus délicates, je les brûle le plus souvent, c'est symbolique et ça fait du bien.

Le bonheur national brut (BNB) est un indice alternatif au PIB, mesurant le bien-être et la qualité de vie d'une population. Quatre pays ont adopté cet indicateur : le Bhoutan (qui l'a introduit en 1972), les Émirats arabes unis, le Venezuela et la Nouvelle-Zélande.

C'est à 16 ans que le roi du Bouthan instaure le BNB. Souvent perçu comme insuffisant pour noter la qualité de vie, le BNB avait pour ambition de réagir aux données purement économiques pour mesurer un pays.

« Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. »

Albert Schweitzer

Le succès existe dans d'autres domaines que le professionnel. Nous pouvons avoir du succès en amitié, dans notre couple, dans notre parentalité. Faites les choses comme vous aimez et vous serez entouré de succès et donc de bonheur.

68

Dressons une liste de tâches prioritaires chaque matin.

Évitons les listes à rallonge. Et une petite astuce, surlignez mes tâches réalisées au lieu de les barrer. C'est symbolique, nous mettons en valeur nos actions à défaut de les effacer.

Prenons quelques minutes chaque jour pour réfléchir
à ce qui nous a apporté satisfaction.

Je le fais le soir. Avant de m'endormir. Cela me donne un sentiment de réalisation et de bien-être. Je me dis que cette journée a été utile pour moi et aussi parfois pour les autres. Le sentiment du travail accompli développe notre confiance en soi.

70

Fixons-nous des objectifs SMART : Spécifiques,
Mesurables, Atteignables, Réalistes et
Temporellement définis.

Rappelons aussi que SMART signifie intelligent en anglais. Cet acronyme a pour objectif de nous guider quant à nos propres objectifs. Courir un marathon en deux mois alors que nous ne faisons pas cinq kilomètres aujourd'hui ne nous apportera que déception et découragement.

Développons une mission personnelle qui guide nos actions et nos décisions.

*La clé est de connaître ses valeurs **principales** et secondaires, entre 3 et 5.*

C'est un exercice d'introspection compliqué, l'on remarque que l'autonomie n'a pas le même impact que le mot « indépendance » (ça a été le cas ici pour moi). Une fois qu'elles sont déterminées, prenons le temps de les infuser et de visualiser notre vie idéale. Enfin, rédiger votre mission de vie en 2-3 phrases.

*Voici la mienne : « Je suis une personne **respectée**, aimée et reconnue par mes proches comme je suis. Même si mon mental prend beaucoup de place dans ma vie, j'ai **confiance** en moi et en la vie. Mon travail reflète mes valeurs, où la communication est un pouvoir extraordinaire et qu'il faut **transmettre** et utiliser avec **bienveillance**. Les gens me perçoivent comme une personne **indépendante**, ouverte d'esprit et pleine d'énergie dans tous les projets que j'entreprends. »*

Nos émotions dites « négatives » comme la colère, la peur ou la tristesse sont souvent perçues comme des faiblesses à combattre. Pourtant, des études montrent qu'elles jouent

un rôle essentiel dans notre équilibre et notre connaissance de soi. La colère nous aide à identifier nos limites et à défendre nos valeurs. La peur nous alerte sur les dangers et nous pousse à la prudence. La tristesse nous connecte à notre sensibilité et nous permet d'intégrer les pertes.

Nos émotions sont nos amies, particulièrement les émotions négatives. Nous n'avons pas à les gérer, car cela induit généralement un contrôle et donc un manque de lâcher-prise. La clé est de les accepter, avec bienveillance envers nous-mêmes et de comprendre comment elles arrivent.

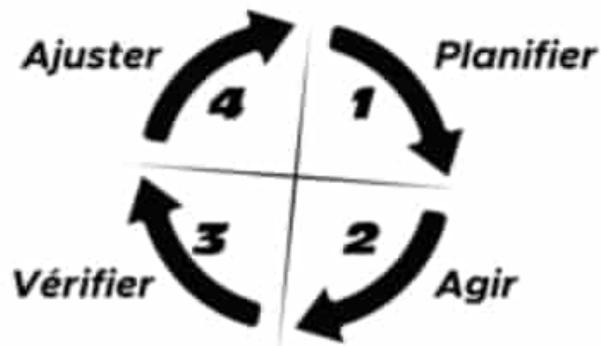
Grâce à cette vision, j'ai compris que ma colère m'aidait dans le fait de comprendre qu'on avait dépassé mes limites. Ainsi, je peux maintenant les déterminer et les exprimer clairement.

73

Plutôt que de les refouler,
accueillons nos émotions avec bienveillance.

CQFD. Elles sont des messagères précieuses qui nous renseignent sur nos besoins et nos priorités. En les écoutant, nous progressons sur le chemin de l'authenticité. Comme le fait de mieux nous connaître, ce qui est selon de nombreux sages la mission de notre vie.

La méthode Kaizen, qui consiste à faire de petites améliorations progressives, a été utilisée par de grandes entreprises comme Toyota pour optimiser leur productivité.



L'idée est de planifier avant d'agir. D'agir avant de vérifier et d'ajuster avant de replanifier comme l'explique le schéma.

75

Soyons prêts à admettre nos erreurs et à nous excuser sincèrement.

Même quand notre ego est touché. Les erreurs sont humaines, et, quelle que soit notre situation, nous avons une part de responsabilité dans la situation. Admettre que sur cet aspect nous avons votre responsabilité nous aidera à avancer et ne pas rester sur de la rancœur.

76

Le sport aide à gérer les émotions et à réduire l'irritabilité.

Le sport aide à se délivrer de la tension du contrôle de soi si l'on considère ce dernier non pas comme un enjeu vital, mais une occasion de faire « rupture avec notre routine quotidienne » selon Norbert Elias. Autrement dit, pratiquer du sport pour le plaisir et non pour sa survie.

Saviez-vous que notre intestin, surnommé notre "second cerveau", influe grandement sur notre santé mentale et émotionnelle ? De récentes découvertes en neurosciences ont mis en lumière ces connexions insoupçonnées :

- Notre flore intestinale produirait près de 90% de la sérotonine, l'hormone du bien-être.
- Un déséquilibre du microbiote serait lié à la dépression et aux troubles anxieux.
- L'intestin enverrait en permanence des signaux biochimiques au cerveau.
- Le stress oxydatif intestinal impacterait les fonctions cognitives.
- Les probiotiques auraient des effets bénéfiques sur l'humeur et la mémoire.

Bref, avoir un intestin en bonne santé serait la clé d'un meilleur équilibre psychique ! Une raison de plus d'adopter une alimentation riche en fibres, en prébiotiques et de consommer des probiotiques.

J'ai découvert en 2016 le livre de Gulia Enders, le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé, et donc tout le pouvoir de nos intestins. Même si les recherches avancent beaucoup, il reste complexe

aujourd'hui de maîtriser notre propre microbiote, tellement c'est complexe. Par exemple, les personnes étant obèses ont toutes un point commun : le manque de certaines bactéries pour les personnes ayant un surpoids.

Pour autant, vous pouvez participer au projet « French gut » en faisant don de vos selles et contribuer à mieux connaître votre microbiote tout en contribuant à la recherche pour les maladies chroniques (obésité, diabète, cancer, allergies, etc.).

Même si nous ne pouvons pas avoir accès à des résultats personnalisés (dommage) nous avons accès aux évolutions et aux actualités liées à ce projet, ce qui est chouette. Je crois beaucoup au microbiote et à son rôle dans notre humeur et notre santé. Voici le lien du projet pour les curieux et ceux qui souhaitent contribuer à la recherche.



78

*« Votre temps est limité, ne le gâchez pas en menant
une existence qui n'est pas la vôtre. »*

Steve Jobs

*Il peut nous arriver inconsciemment ou pas de vivre comme la société, notre
éducation ou les conventions le souhaiteraient. À part nous apporter une
tristesse sous-jacente, cela ne servira à rien. Vivons pour nous-mêmes, pour
notre propre bonheur et non pour ce que l'on attend de nous.*

Apprenons quelque chose de nouveau chaque jour.

Même si cela nous semble anecdotique. Un nouveau mot, le nom d'une plante, une situation politique floue, un fait historique, un logiciel, peu importe. Soyons ouverts d'esprit et découvrons la grande diversité de la vie qui nous entoure.

« Quand tout semble être contre vous, souvenez-vous que l'avion décolle face au vent, et non avec lui. »

Henry Ford

Cette citation m'a toujours laissé perplexe. Et pourtant j'y pense souvent. Il n'est pas facile de trouver la limite entre la vie qui nous donne des signes pour nous guider de ne pas le faire ou bien la persévérance. J'ai compris récemment que cela dépendait de notre énergie. Si elle est intacte malgré les barrières, je continue. Sinon, je prends du recul et j'y reviens plus tard.

Utilisons l'humour pour dédramatiser les situations stressantes.

Même si cela ne fait rire que vous. Dans l'absolu, rien n'est grave, tout est une question de perception. J'aime me dire que ce qui est arrivé devait arriver, alors autant en rire, on ne peut rien y changer.

Une activité régulière améliore la qualité du sommeil.

Étant donné que mon sommeil a toujours été compliqué, je confirme que depuis que je nage chaque semaine, je dors beaucoup mieux et pas seulement les jours où je nage. Il favorise le sommeil réparateur et lors de l'activité physique le corps libère des endorphines, les hormones du bien-être. Le sport nous aide à libérer nos toxines et donc réduit la température du corps même les jours où nous ne pratiquons pas du sport.

Le Dalai-Lama prône la gratitude et la compassion
comme chemins vers le bonheur.

*La méthode Ho Oponopono conseille, pour guérir de ces blessures, d'allier
la gratitude et la compassion justement.*

L'idée est de se répéter oralement la phrase suivante :

« je suis désolée X, je te pardonne X, je t'aime X, je te remercie X ».

*Les premières répétitions sont souvent douloureuses et difficiles au début,
après cela va mieux et les effets sont incroyables. C'est mon expérience qui
parle (cela marche aussi pour soi-même).*

Lisons des livres de développement personnel
pour élargir notre perspective.

*Je ne pourrais pas tous vous les lister, un des derniers que j'ai lus et qui m'a marqué a été un résumé de 15 ans de développement personnel. Même si je ne suis pas fan de l'approche religieuse, il m'a bouleversé et m'a permis de remettre en perspective tout ce que j'avais pu lire auparavant :
Conversations avec Dieu de Neale Donald Walsch.*

« Quand la vie vous donne des citrons, faites-en de la limonade. »

Cela signifie qu'il faut réussir à faire de son mieux et à tirer profit de toutes les opportunités, même dans des situations difficiles.

Offrons-nous mutuellement des massages pour renforcer l'intimité physique avec notre partenaire.

Même en n'étant pas à l'aise avec le touché physique, l'été est l'opportunité de mettre de la crème solaire et de favoriser ce toucher qui peut être important pour notre partenaire, même si ce n'est pas le cas pour nous. Cela peut être une première approche.

Céder n'est pas consentir.

Le consentement est une notion compliquée et pourtant tellement essentielle. Ce slogan féministe, porté sur les murs de France en 2020 a une portée bien plus générale que sexuelle. Dans notre travail, dans l'éducation de nos enfants, dans notre sexualité aussi bien entendu, cela nous rappelle que nos actes peuvent différer de notre moi profond.

Ça aide à ne pas se culpabiliser et à accepter de parfois s'écarter de nos valeurs.

Brossons-nous les dents avec notre main non dominante pendant une semaine pour créer de nouvelles connexions neuronales.

Une de mes activités préférées ! Étant droitère, j'aime inverser mes couverts, commencer par l'autre manche quand je mets ma chemise, cela nous aide à développer de nouvelles connexions et briser des automatismes pour être plus conscients de nos gestes. Je l'ai beaucoup pratiqué au début de mon cheminement pour apprendre à être en pleine conscience.

Faisons des randonnées pour nous reconnecter
à la nature et à notre créativité.

« La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées : je ne puis presque penser quand je reste en place ; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit » Jean-Jacques Rousseau.

« *Nul ne portera le fardeau d'autrui.* »
Sourate 35, verset 18, extrait du Coran

Pas besoin de tergiverser. Les actes des autres et leur malheur ne vous appartiennent pas. Nous avons chacun une responsabilité individuelle, et ne nous polluons pas à porter le poids des autres. Parfois, il suffit de se le dire pour être libéré.

91

Environ 55 % des personnes seraient capables de contrôler leurs rêves, un phénomène appelé rêve lucide. Dans cet état, le rêveur est conscient qu'il rêve et peut, dans une certaine mesure, influencer le contenu et le déroulement de son rêve.

Connaissez-vous la technique de la main ? Il suffit de regarder quelques minutes votre main droite avant de vous endormir et si dans votre rêve vous voyez votre main, vous pourrez avoir le contrôle de votre rêve. C'est une expérience fascinante.

Le nombre de muscles faciaux nécessaires pour sourire est de 17. En comparaison, il faut 43 muscles pour froncer les sourcils. Sourire est donc non seulement bénéfique pour le moral, mais aussi moins fatigant pour le visage.

Saviez-vous que notre cerveau ne fait pas la différence entre le vrai et le faux ? Si nous sommes tristes et que nous nous forçons à sourire, notre cerveau pense que nous sommes heureux et nous aide à dépasser la tristesse. Notre corps et notre esprit sont liés et les informations circulent dans les deux sens.

Intégrons des moments de pleine conscience dans nos séances d'entraînement pour maximiser les bienfaits mentaux.

La pleine conscience peut être définie comme se concentrer sur l'instant présent, les sensations des pieds qui touchent le sol, l'eau qui nous glisse dessus, la respiration par exemple. C'est si simple que c'en est presque compliqué !

Pendant nos méditations, visualisons et envoyons de l'amour et de la compassion à nos proches et à ceux qui nous ont blessés.

En partant du principe que tout est vibration, nous pouvons envoyer de bonnes ondes pour tous ceux qui font partir de notre quotidien. Cela nous apporte aussi de bonnes vibrations pour notre personne.

95

*« Vis comme si tu devais mourir demain.
Apprends comme si tu devais vivre toujours. »*
Gandhi.

Gandhi nous apporte ici la perspective sans mettre en contradiction le fait de profiter du présent tout en ayant une vision sur le long terme. Personnellement, j'avais du mal à « profiter » de l'instant tout en ayant une vision et des objectifs de vie. On pourrait même mettre « comprendre » à la place d'« apprend », qu'en pensez-vous ?

Seuls 2,5 % des personnes sont capables de réaliser efficacement plusieurs tâches simultanément (multitasking). Pour la majorité des gens, le multitasking entraîne une baisse de performance et une augmentation du temps nécessaire pour accomplir les tâches, par rapport à une réalisation séquentielle.

Il est donc fort probable que tout comme moi, vous pensez gagner du temps en faisant deux choses à la fois. Notre concentration ne peut être à son plein potentiel. Pensez-y la prochaine fois que vous prenez votre café en travaillant. Vous ne prenez pas de pauses et en plus vous êtes déconcentré (et je ne parle pas du plaisir de boire notre café froid).

« La folie, c'est de refaire la même chose et d'en attendre un résultat différent. »

Einstein.

Albert a raison. Il met en avant ici la phase de remise en question et donc de comprendre le principe de cause et conséquence. En alliant à la motivation de nos actions et notre façon de les réaliser sans oublier la compréhension du résultat, nous ne pourrons pas évoluer.

Intégrons nos loisirs dans notre emploi du temps
quotidien ou hebdomadaire.

*« Je n'ai pas le temps ! » Nous sommes tous pareils, seulement se
contraindre pour notre bien-être est la clé pour être plus épanoui, donc plus
efficace et plus productif. J'ai mis du temps à comprendre que le temps que
je prenais pour moi avait des conséquences sur mon humeur, augmentait
ma productivité et mon efficacité.*

Utilisons des mantras positifs pour rester motivés et concentrés pendant les entraînements.

Un mantra peut se définir comme une phrase que l'on répète incessamment sur une période donnée pour atteindre un état de méditation. Un de mes mantras depuis plus de 10 ans est : « on est un ». Il a pour objectif de m'imprégner de ma place et de l'importance de ce qui m'entoure.

100

Pratiquons des hobbies communs,
comme la cuisine, le sport ou le jardinage.

*Pas besoin de faire des choses extraordinaires pour avoir une vie
extraordinaire. L'important, c'est de prendre du plaisir dans les choses
simples et de se rendre à quel point nous avons de la chance.*

101

Intégrons nos passions dans notre choix d'activité physique.

*Vous aimez danser ? Alors pourquoi vous obstinez-vous à aller courir ?
Pratiquez la danse de la Zumba, de la natation synchronisée, bref : vos
loisirs doivent être un plaisir !*

102

Les jeux de société favorisent le développement cognitif et les compétences sociales.



Je découvre tardivement le plaisir des jeux de société. Mes jeux du moment ? Le Scrabble en ligne, le Skyjo avec mon amoureux et Verbam avec mes amis (QR code). Je fais naturellement des connaissances de nouveaux mots, la stratégie ou encore avec le Skyjo, un temps privilégié avec du calcul mental de base.

103

Saviez-vous que la peur de l'échec est souvent plus paralysante que l'échec lui-même ? En affrontant nos peurs, nous découvrons souvent des forces insoupçonnées en nous.

« La peur ne se fuit pas, elle se surmonte » quand une grande dame comme Simone Veil nous le dit, avec ce qu'elle a vécu, je pense qu'elle a tout dit.

Plongeons-nous dans un bon livre pour échapper à la réalité et nous détendre.

Même quand nous ne sommes pas grands lecteurs, il existe des livres « faciles » et excellents qui nous plongent dans un autre monde. Lire nous permet de nous poser, de prendre du temps pour nous. En nous plongeant dans une histoire, nous découvrons d'autres vies — même fictives — et cela met en perspective notre personne.

105

Les philosophes stoïciens de l'Antiquité grecque et romaine nous ont légué des préceptes toujours d'actualité pour cultiver la paix intérieure.

Selon eux, la sérénité découle de deux principes :

1. Distinguer ce qui dépend de nous et le reste.
2. Accepter avec sagesse ce qui ne dépend pas de nous.

Concentrons-nous donc sur ce que nous pouvons contrôler : nos jugements, nos actions, nos efforts. Et pour le reste — les événements extérieurs, les comportements d'autrui, le cours de la nature —, accueillons-les avec sérénité plutôt que de lutter en vain contre ce qui nous échappe. On se rend ainsi compte que peu de choses dépendent de nous, et l'on a le cœur plus léger.

La procrastination peut nous faire perdre un temps précieux. Combattons-la efficacement avec la « *Stratégie des 2 minutes* » :

1. Identifions les tâches que nous avons tendance à repousser.
2. Demandons-nous : « *Puis-je faire cette tâche en 2 minutes ?* »
3. Si oui, faisons-la immédiatement sans réfléchir.
4. Sinon, programmons-la dans notre agenda à un moment précis, en la cumulant avec d'autres.
5. Félicitons-nous pour chaque micro-tâche accomplie.

En appliquant cette stratégie,
nous créons une dynamique vertueuse.

Un des grands fléaux que nous repoussons souvent, c'est l'administratif, la gestion de nos papiers. Par exemple, je pose sur une bannette tous mes papiers avec une feuille de To do. Je suis rigoureuse à noter ce que j'ai à faire, et à poser les papiers (moins de 2 minutes). Une fois par semaine, je m'en occupe et cela ne me prend jamais plus de 20 minutes, même si j'ai la sensation que je n'ai jamais le temps de le faire !

« *La communication est la clé d'une relation saine.* »

John Gottman

La communication — ici, soyons honnêtes — ça veut tout dire et ne rien dire. Je préciserai une communication émotionnelle, celle où nous pouvons dire ce que nous ressentons et où nous savons que l'autre est en écoute active et bienveillante.

108

Prenons du temps pour réfléchir ensemble à notre avenir commun et à nos objectifs.

*Cela rentre ici pleinement pour moi dans la communication émotionnelle.
Pas besoin de le faire chaque jour et de rentrer dans une pseudo auto
psychanalyse de couple ; vous voyez l'idée. Cela me fait penser à cet extrait
du Petit Prince de Saint Exupéry : « Aimer, ce n'est pas se regarder l'un
l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction. ».*

*L'idée de cette communication est de connaître la direction de l'autre et de
savoir si elle correspond à la nôtre.*

Utilisons le temps d'arrêt non comme une punition,
mais comme une opportunité de réflexion.

*Se retrouver au chômage par exemple. C'est un des exemples qu'il faut
prendre comme une opportunité et non comme une punition sociale.*

110

Installons des porte-manteaux
pour éviter les vêtements éparpillés.

*Simple, pratique et une sensation de rangement instantané.
Cela marche aussi avec les chaussures (un panier dans l'entrée suffit si
vous n'avez pas de placard).*

« Ce sont nos choix qui montrent qui nous sommes, bien plus que nos capacités. »

JK. Rowling

Choisir est difficile. Un ami m'avait prodigué un conseil très pragmatique que je vous transmets en retour : choisir, c'est accepter pleinement ce que l'on va perdre. Avoir un enfant par exemple, c'est lorsque nous acceptons d'être dépendant du bien-être de notre enfant (son rythme, sa santé, etc.).

Bien entendu, il y a de nombreux côtés merveilleux dans la parentalité, seulement pour la vivre pleinement, il est important d'être aligné avec cet aspect-là.

112

Posons des limites claires, mais flexibles
pour assurer la sécurité tout en permettant
l'exploration.

Cela fonctionne pour l'éducation et aussi pour une relation. Les limites sont des garde-fous pour vous, pour l'autre. Un enfant a un énorme besoin de sécurité, qui est assuré communément par l'amour qu'on lui porte et les limites qu'on lui donne. Pensez toujours — si vous les dépassez — à expliquer le contexte qui vous pousse à le faire. Les écrans par exemple. Si votre enfant a le droit de plus d'écrans, c'est parce qu'il est malade. Les bonbons parce que les copains sont là. Bref, vous voyez l'idée.

113

Voici une courte liste de livres pour nous développer dans différents domaines :

Confiance en soi : « *Les 5 blessures qui nous empêchent d'être soi même* » de Lise Bourbeau

Leadership : « *Commencez par le pourquoi* » de Simon Sinek

Finance : « *Père riche père pauvre* » de Robert Kiyosaki

Couple : « *Les 5 langages de l'amour* » de Gary Chapman

Éducation : « *Parler pour les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent* » de Adele Faber et Elaine Mazlish

Les 5 m'ont beaucoup aidée. Celui de Gary Chapman m'a bouleversé, car il dépasse l'aspect couple pour comprendre notre éducation, nos amitiés.

Une pépite simple, courte à lire qui nous aide profondément.

114

Engageons-nous dans des projets de bricolage pour libérer notre esprit et nos mains.

Des petits projets à réaliser dans votre intérieur ont l'avantage à la fois de vous apaiser et de vous concentrer sur les activités manuelles, d'avoir le plaisir de voir le résultat et en plus de créer un intérieur à votre goût, plus pratique et sans réel budget.

Améliorons nos compétences en communication pour
être plus efficace.

Personne ne part avec la même base en communication. Ce qui m'a toujours surpris, c'est que nous avons tous appris à lire et à écrire, mais pas à communiquer. Je pense que c'est la raison qui m'a poussé à en faire mon métier. On retient toujours la forme à défaut sur le fond et je trouve cela tellement dommage !

116

Planifions des activités sportives familiales
comme des randonnées ou des balades à vélo.

L'idée ici est d'allier le fait de bouger et de passer du temps ensemble. Un enfant gardera en tête le temps de qualité passé ensemble, malgré tout ce que vous faites pour lui (et je n'en doute pas une seconde). Alors, crée-le !

117

Utilisons un calendrier commun
pour planifier des activités et des rendez-vous.

Cela évitera des disputes, des incompréhensions et des tensions. Sur votre téléphone, sur votre frigo, peu importe ! Cela est aussi un symbole que vous êtes un couple qui construit communément.

118

Le nombre moyen de jours nécessaires pour ancrer une nouvelle habitude est de 66 jours. Cette durée a été déterminée par une étude menée par Phillippa Lally et ses collègues en 2009. Une étude a révélé que le temps nécessaire pour qu'un comportement devienne automatique varie de 18 à 254 jours, avec une moyenne de 66 jours.

Quelques pincettes donc avec ces 66 jours. Cela dépend de la personne.

Donnons de la rétroaction positive pour encourager les comportements que nous apprécions.

Même si cela surprend vos proches. Nous sommes tellement habitués à mettre un point d'honneur sur ce qui ne va pas. Ce n'est pas si simple à faire au début, et puis peut-être qu'au bout de 254 jours maximum, cela sera une habitude saine et bénéfique pour tout le monde !

120

Prenons une pause si le conflit devient trop intense
pour éviter de dire des choses blessantes.

*Ce n'est pas si facile. Nous savons tous pourtant que la colère nous fait dire
des choses que nous ne pensons pas.
Et le pire c'est que cela crée du conflit dans le conflit.*

121

*« La méditation est la clé de tout ce que vous voulez
être et faire. »*

Wayne Dyer

*En nous reconnectant à soi, à permettre à notre cerveau consciemment de
s'arrêter, nous prenons du recul. Nos idées sont limpides, notre vision
s'éclaircit et la peur de choses nous semble impossible.*

122

*« Une erreur répétée plus d'une fois est une
décision »*

Will Smith

*Et parfois, ce genre de décision nous semble sur le moment plus facile à
prendre. Seulement, le prix à payer sera le double de l'erreur passée.*

123

Le sport aide à améliorer la concentration et la clarté mentale.

En améliorant la circulation sanguine, et donc une meilleure oxygénation du cerveau, le sport favorise la concentration.

124

La méthode de communication non violente de Marshall Rosenberg est utilisée avec succès dans les écoles pour améliorer les relations entre les enfants et les adultes.

En 2022, la première école publique de France (en zone prioritaire) a intégré la CNV. La formation des enseignants à cette pratique a révélé dès la première année une baisse des violences et des disputes de moitié. Les élèves sont passés d'un sentiment de sécurité de 30 % à 100 % en fin d'année !

125

La méditation Vipassana vise à développer la conscience de soi et la sagesse intérieure par l'observation objective des sensations physiques.

Elle a été redécouverte il y a plus de 2 500 ans par Gotama le Bouddha. Elle a pour ambition d'être un remède universel. C'est une pratique rigoureuse où l'on voit les effets progressivement. Pour commencer, on observe sa respiration naturelle pour concentrer l'esprit. Vipassana signifie « voir les choses telles qu'elles sont en réalité » et donc sortir de sa perception, apporter de l'objectivité dans les situations.

« Les grands exploits commencent par de petites étapes. »

Proverbe chinois

Toujours. C'est le principe de l'effet papillon. Nous ne savons pas toujours ce que chacune de nos actions aura comme impact. D'ailleurs, cette expression a été banalisée par Edward Lorenz qui en 1979 avait fait une conférence intitulée « La prédictibilité : le battement d'ailes d'un papillon au Brésil déclenche-t-il une tornade au Texas ? » Le film l'effet papillon de 2004 parle bien des petites actions trop souvent sous-estimées.

127

« L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Antoine de Saint-Exupéry

Cet extrait du Petit Prince est magique. Tellement vrai, tout est dit ! Je vous invite à le relire régulièrement (une heure suffit). C'est un des rares livres que l'on peut lire dès sa plus tendre enfance et en le relisant de découvrir de nouveaux préceptes pour une vie douce.

128

Les 10 peurs qui nous empêchent d'avancer :

- La peur de **réussir**
- La peur de l'**inconnu**
- La peur du **jugement des autres**
- La peur de l'**échec**
- La peur de la **solitude**
- La peur de la **responsabilité**
- La peur de la **perte de contrôle**
- La peur de la **vulnérabilité**
- La peur du **changement**
- La peur de la **confrontation**

Selon notre éducation, nos éventuels traumatismes, nous pouvons être confrontés à l'une ou plusieurs de ces peurs. J'avais entendu dire que l'entrepreneuriat et la parentalité sont de vrais acteurs du développement personnel qui nous forcent à surmonter nos peurs.

129

Préparons des repas ensemble
et partageons nos recettes favorites.

*Avec notre famille, nos proches y compris les plus petits. Et pourquoi ne pas
convier des personnes et cuisinez ensemble ? C'est atypique dans notre
société, seulement cela permettrait de partager un moment de création et de
partage ensemble.*

130

Introduisons des rituels de groupe,
comme partager des histoires ou des souvenirs.

Au travail, avec ses amis, avec sa famille. Les photos imprimées sont pour moi un excellent moyen de retracer le parcours ensemble et donc de souder les troupes. Cela peut se faire à des occasions particulières ou bien lors de moments plus compliqués.

131

Créons des espaces dédiés pour différentes activités
(travail, loisirs, repos).

Si vous avez la place bien entendu. Déterminer des lieux différents en fonction des activités permet au cerveau de savoir dans quel contexte il se positionne. Ne pas travailler sur son lit, pratiquer son sport dans le salon où nous avons pour habitude de nous détendre. Cela ancre et conditionne notre état d'esprit.

Des activités comme la natation ou la marche peuvent avoir un effet apaisant sur l'esprit.

Vous êtes en colère ? Votre cerveau bouillonne ? Allez marcher 5-10 minutes et vous verrez que vous êtes plus calme. Sinon, vous pouvez aussi prendre 5-6 grandes inspirations et concentrez-vous dessus quand ce n'est pas possible. Cela réoxygène votre cerveau et vous aide à prendre du recul.

Concentrons-nous sur la recherche de solutions
plutôt que sur le problème lui-même.

*Et oui, la nuance est importante. Le problème étant là, il ne sert à rien de
chercher à savoir comment on aurait dû faire pour l'éviter, à part se
torturer.*

134

Consacrons avec notre partenaire une soirée par mois à discuter ouvertement de vos sentiments et préoccupations.

Cela contribuera à créer une intimité émotionnelle et à mieux connaître votre partenaire de vie. Je suis intimement convaincue qu'une relation qui se construit ou est ancrée ne peut pas perdurer sainement sans cela.

135

Explorons votre propre ville pour découvrir
des endroits cachés et intéressants.

Pas besoin de réaliser des voyages extraordinaires pour découvrir de belles choses. Nos villes, nos communes regorgent d'histoire, d'architecture, d'activités pour nous divertir. Quand j'étais étudiante, je marchais le matin avant d'aller en cours. Je faisais toujours le même parcours. Pas un seul jour ne s'est passé sans que je découvre quelque chose que je n'avais jamais vu auparavant. C'était un véritable petit bonheur quotidien.

136

Établissons des rituels personnels qui nourrissent
votre âme.

Que cela soit pour vous recentrer, prendre soin de vous, vous défouler, vous reconnecter à la nature, ces rituels simples comme danser seul ou avec ses enfants, chanter en voiture, allumez une bougie en posant une attention, et des milliers d'autres sont essentiels pour votre âme.

Faisons des expériences scientifiques simples à la maison pour éveiller la curiosité de nos enfants.

Connaissez-vous le poivre peureux ? C'est une activité ludique, quasi magique qui explique aux enfants l'importance de bien se laver les mains en s'amusant.



Mettre du poivre moulu à la surface de l'eau dans une assiette creuse. Pas trop, mais suffisamment pour bien le voir. Mettez une belle goutte de liquide vaisselle sur le bout de votre doigt. Quand vous êtes prêt, touchez la surface de l'eau avec le bout de votre doigt imprégné de liquide vaisselle, vous verrez que le poivre sera repoussé. Votre enfant qui fera la même expérience sans le liquide vaisselle, le poivre se rapprochera.

« Ce n'est pas ce que nous avons, mais ce que nous apprécions, qui constitue notre abondance. »

Épicure

On peut être plein aux as et être pauvre à l'intérieur. On peut être entouré d'amour et se sentir mal aimé. Ici, nous comprenons que notre perception nous apporte le bien-être.

139

Barack Obama a maintenu une routine de sport et de lecture même pendant sa présidence.

Si l'ancien président des USA a réussi à maintenir sport et lecture, je pense que nous sommes tous en mesure de faire de même.

140

Passons une journée à exprimer de la gratitude pour les petites et grandes choses que notre partenaire fait.

Je vous lance le défi. Avant toute chose, éclaircissons le concept de gratitude. C'est être reconnaissant envers l'autre pour ses actes, ses attentions, même si cela paraît pour vous et votre partenaire normal.

141

Lavons nos fenêtres tous les deux mois
pour une maison lumineuse.

Les fenêtres, c'est comme les papiers. On s'en fait tout un monde, et en fait, c'est simple et ça ne prend pas de temps. Avoir un intérieur lumineux apporte bien plus de satisfaction que la contrainte de le faire.

Utilisons des techniques de visualisation créative pour explorer différents aspects de notre personnalité.

Et amorcer ainsi des changements de notre comportement. Le concept ? Aller encore plus loin que la méthode Coué : « tous les jours, je vais de mieux en mieux ». La visualisation créatrice s'appuie sur la plasticité cérébrale qui nous confirme que notre cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imagination. Les grands sportifs l'utilisent pour performer en s'imaginant sur le podium, par exemple.

143

Abstenons-nous de juger ou de critiquer
les opinions de notre partenaire.

Nous pouvons naturellement évoquer le fait que nous ne sommes pas en accord avec ses propos, cela ne nous empêche pas de les accepter.

Tony Robbins met l'accent sur des rituels quotidiens de bien-être pour maintenir son énergie et sa santé.



*Pour ceux
qui ne
connaissent
pas encore
Tony
Robbins,
c'est un
coach*

américain mondialement connu en développement personnel. Des amis qui ont eu l'occasion de faire son séminaire Leadership Academy m'ont confirmé que cet homme change nos vies. Retrouvez sa conférence Ted X.

145

Partageons notre gratitude avec les autres pour
renforcer les relations positives.

Nous pouvons exprimer notre gratitude pour tout. Et le partager. Chaque jour, j'exprime à mon fils toute la gratitude que j'ai de l'avoir dans ma vie. Je le fais aussi à mes amis, ma famille, et j'exprime aussi mon bonheur à voir un coucher de soleil, entendre les oiseaux le matin, toutes ces petites choses qui nous font du bien. Exprimons-les et tout comme moi, vous remarquerez à quel point ces petits bonheurs sont contagieux.

Steve Jobs était connu pour ses longues promenades,
qui l'aidaient à réfléchir et à innover.

*Prendre du temps pour soi, je le répète ici, n'est jamais une perte de temps,
au contraire. C'est quand nous sommes face à nous même que nous sommes
le meilleur de nous même. La marche est un des exemples qui nous aide
l'être.*

Prenons le temps de réfléchir à ce qui nous passionne vraiment. Notons nos intérêts et nos envies.

Je vous conseille de le faire sur une page de note sur votre téléphone. Une envie d'un repas, de faire tel ou tel voyage, de lire tel livre, de creuser sur telle ou telle chose. Tout ce qui vous passe par la tête. Et vous découvrirez naturellement ce qui vous anime. Une fois encore, pas besoin de voir grand, seulement de se connaître.

148

*« Il n'y a pas de clé pour le bonheur, la porte est
toujours ouverte. »*

Mère Teresa

*À chaque fois que je la lis, cette citation me met une claque.
Elle a quasi selon moi plus d'impact que la célèbre citation de Voltaire : «
j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ».*

149

Créons notre propre tableau de visualisation pour nous guider dans notre vie.

Qu'est-ce qu'un tableau de visualisation ? C'est un tableau physique ou digital qui regroupe des photos (trouvées sur internet) qui nous inspirent et que l'on souhaite pour notre vie dans tous les domaines qui nous animent : votre évolution personnelle, votre travail, votre relationnel, votre lieu de vie, vos loisirs et votre famille.

150

Montrons de l'empathie pour nos enfants en disant, « je comprends que tu sois frustré par cette situation » même si cela semble anodin.

Votre enfant fait une colère, car vous lui refusez un deuxième chocolat ? En mettant en miroir ses émotions grâce à l'empathie, ça le calme, car il se sent compris. N'oubliez pas de lui expliquer pourquoi à ce moment-là il ne peut pas en voir d'autres très simplement. La colère sera de courte durée.

Apprenons et respectons les limites de votre partenaire.

Étant différent, il est essentiel de passer par cette étape pour faire perdurer la relation. Elles sont très personnelles. Ce qui peut vous sembler un détail peut être très important pour l'autre. Le comprendre, l'accepter et le respecter permet une reconnaissance de l'autre. La première étape est de reconnaître nos émotions pour les déterminer et ainsi éviter de les supposer.

152

Ajoutons des tapis confortables
pour une atmosphère chaleureuse.

*Décorons nos sols pour plus de chaleur dans nos lieux de vies.
J'ai même mis un tapis dans mon bureau de coworking pour m'y sentir
bien.*

« *Le meilleur des mondes* », roman dystopique d'Aldous Huxley, a été publié en 1932. Cette œuvre de science-fiction décrit une société futuriste où les êtres humains sont conditionnés biologiquement et psychologiquement pour maintenir un ordre social stable et hiérarchisé, au détriment de l'individualité et de la liberté.

Quel livre ! C'est un classique dont on ne se lasse pas. Huxley dénonce le consumérisme, le totalitarisme et l'absence de l'individualité. Écrit avant la Seconde Guerre mondiale et les avancées scientifiques comme le clonage, c'est un livre encore plus aujourd'hui tristement d'actualité.

Engageons-nous dans des actes de compassion,
comme le bénévolat ou aider un voisin.

*Savez-vous que rendre service est bon pour votre santé ? L'altruisme est une
brique essentielle de notre espèce sans quoi nous n'aurions pas perduré.
Lorsque nous sommes généreux, les zones de satisfaction et de récompense
de notre cerveau s'activent.*

155

Elon Musk poursuit ses passions pour l'innovation et
l'exploration spatiale.

*On pense ce qu'on veut de cet homme.
J'apprécie sa détermination et sa persévérance.*

156

Rangeons avant de nettoyer pour rendre le processus plus facile.

Ranger et nettoyer sont bons pour notre esprit. Cela de se réappropriier son habitat, de bouger et de développer ses facultés cognitives. Cela procure également un sentiment d'utilité et d'estime de soi. Rien que ça !

Le Dalai-Lama pratique la méditation quotidienne
pour maintenir sa paix intérieure.

*La paix intérieure c'est comme la condition physique, ça s'entretient
régulièrement, la progression est lente. Restons persévérants, il est si facile
de la perdre.*

Écoutons de la musique ou apprenons à jouer d'un instrument pour stimuler la créativité.

« La musique, c'est du bruit qui pense » Victor Hugo dans toute sa douceur. Je travaille toujours en musique. En écrivant ces lignes, j'écoute Einaudi, cela m'accompagne dans ma réflexion, accentue ma concentration, car il n'y a pas de paroles, et stimule mon écriture.

159

Consacrons du temps chaque jour à une activité
que vous aimez.

*Cela nous permet d'avoir la sensation de ne pas avoir « perdue » notre
journée. Et même si c'est pour regarder une série, faites-le ! Lire quelques
pages, scroller et découvrir des citations inspirantes, jouer ! Tant que vous
ressentez la détente ou le plaisir.*

160

Agenouillons-nous pour être à la hauteur des yeux de l'enfant, ce qui favorise une meilleure connexion.

Se mettre à son niveau évite de créer un rapport de force. C'est un aspect essentiel pour l'éducation. Cette astuce simple renforce la compréhension, invoque inconsciemment le respect et l'égalité entre le parent et l'enfant.

161

L'activité physique réduit les niveaux de cortisol,
l'hormone du stress.

Dès la fin de la séance, vous avez une sensation de bien-être. Sur le long terme, avec un entraînement modéré et régulier, cela vous aide à modifier la réaction de votre corps face au stress.

Planifiez des périodes de récupération après des périodes de travail intense.

Mon métier fonctionne comme ça. Des périodes très intenses de plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avec des temps plus calmes. Je les voyais au début de mon activité comme un manque d'anticipation de ma part et donc une perte de chiffre d'affaires. Je me comprends depuis que ces temps sont nécessaires pour mieux repartir dans des périodes de travail intenses. On appelle ces périodes : les vacances, RTT ou encore des week-ends prolongés.

163

Avez-vous déjà remarqué à quel point le doute et la peur peuvent rapidement saper notre confiance en nous ? Comment en sortir une fois pour toutes ?

Voici les 5 clés pour avancer. Attention, vous n'en sortirez pas une fois pour toutes, seulement en désamorçant vos doutes régulièrement, avec le temps, cela devient plus facile. Personne n'a dit que c'est une recette magique.

Identifiez les croyances limitantes qui vous freinent (peurs, jugements...).

Affrontez-les une à une, sans les fuir, avec courage et persévérance.

Nourrissez votre détermination en vous rappelant vos forces et vos succès.

Entourez-vous d'un cercle de proches qui vous soutiennent et vous inspirent.

Célébrez chaque petite victoire remportée sur vos doutes.

Le temps est votre ami.

La famille Obama est connue pour ses dîners sans technologie afin de favoriser les échanges familiaux.

Cela crée un sentiment d'appartenance familiale, et contribue largement à développer l'intelligence interpersonnelle des grands comme des petits, indispensable pour vivre en société.

165

Offrons un soutien sans faire les choses
à la place de nos enfants.

Alexandre Astier le résume si bien que je le pose là :
*« ils ont besoin de ta présence, ils ont besoin de ton amour, ils n'ont
absolument pas besoin que tu les conseilles. Ils n'ont pas besoin que tu leur
dises quoi faire, ils seront bien plus malins que toi très vite. Ils profitent de
qui tu es donc ils vont faire "un plus" par rapport à toi ».*

166

Environ 10 % de la population mondiale présente un trouble de la personnalité, tel que le trouble de la personnalité borderline, narcissique ou antisociale.

Ces troubles se caractérisent par des schémas de pensées, d'émotions et de comportements inadaptés qui entraînent une détresse significative et des difficultés relationnelles.

Les troubles de la personnalité se manifestent généralement à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Ils sont le résultat d'une interaction génétique et environnementale de manière équivalente. On peut avoir un terrain génétique propice aux troubles de la personnalité, ils peuvent avoir un impact limité dans notre vieselon notre environnement (familial, social, etc.).

167

Réservez du temps pour des activités relaxantes
chaque semaine.

Lorsqu'on dit relaxant, c'est vraiment relaxant. Le sport selon moi n'est pas relaxant dans l'absolu, car cela augmente un temps donné à notre rythme cardiaque.

168

Faisons un tri régulier de nos affaires
pour éviter l'encombrement.

De votre habitation et de votre esprit. Ma technique : faire le tri chaque saison. Le minimalisme est une technique qui se base sur l'essentiel (avons-nous réellement besoin de 5 plateaux chez nous ?). Cette approche se base sur la simplicité, la conscience et la qualité plutôt que sur la quantité et la possession d'objets.

169

Apprenons à déléguer des tâches à la maison et au travail.

Nous ne sommes ni meilleurs ni indispensables. Pour autant, faire le choix de déléguer, c'est accepter que ce n'est pas fait exactement comme nous aimerions. Rentre ici en jeu, le lâcher-prise, un aspect fondamental du développement personnel.

170

*« Ne pas transmettre ses expériences, c'est castrer
l'avenir. »*

Marin Karmitz

*Nos expériences nous enseignent des leçons de vie, parfois inspirante,
parfois traumatisante. Les transmettre dans un cadre adapté nous apporte
une libération émotionnelle, cela peut aider les autres et créer une relation
authentique.*

Utilisons des phrases comme « Je ressens... » plutôt que « Tu fais... » pour éviter les accusations et les tensions.

*Voici une des règles issues de la CNV qui m'aide beaucoup à exprimer ce que je ressens dans les situations difficiles : **Observation, sentiment, besoin, demande**. C'est assez magique et cela permet d'expliquer à la fois ce que l'on ressent sans blesser l'autre tout en apportant une ébauche de solutions.*

« Même si cela paraît sans doute évident pour toi, quand tu me ne précise pas que je suis invitée chez tes amis, je me sens exclue. J'ai besoin que tu me précises que je suis conviée, car nous sommes au début de notre relation. Pourras-tu la prochaine fois me dire clairement si je suis invitée ? »

172

*« L'hospitalité est l'art de faire sentir à vos invités
qu'ils sont chez eux. »*

Max Eastman

*C'est tellement agréable d'entendre « fais comme chez toi ! » et de se sentir
assez à l'aise pour le faire. L'important selon moi est de prendre du plaisir
à les accueillir sans trop en faire.*

173

Utilisons des lampes à intensité réglable pour un éclairage doux.

Pouvoir régler la luminosité chez nous est un réel avantage. Cela permet tout autant de créer une ambiance conviviale ou reposante et permet in fine de calmer notre esprit.

174

Trouvons un mentor qui peut nous aider
à voir le sens et la direction de votre vie et notre
carrière.

*Cela peut être un mentor que nous connaissons ou bien une personnalité
connue qui vous inspire. Mon grand-père a été ce mentor.*

« Grandir, ce n'est pas s'enrichir de quelque chose de nouveau, mais de découvrir ce que l'on a déjà à l'intérieur. »

Alexandre Jollien

C'est une situation qui m'inspire beaucoup et qui m'a fait accepter que nous sommes déjà assez. Nous avons déjà tout en nous pour avancer, seulement nous ne savons pas toujours que nous sommes notre solution. La clé ici est de se reconnecter à soi, comme le permet le sport, la méditation, l'introspection.

« Le temps que vous aimez perdre n'est pas du temps perdu. »

Marthe Trolly-Curtin

Jamais. Dans mes débuts en développement personnel, j'ai eu la révélation que chaque jour était unique et qu'aujourd'hui était ma seule chance de vivre pleinement cette journée. Cela m'a littéralement épuisée et mis sous pression et en 2 ans mon corps m'a arrêtée. Et puis, j'ai compris que tout est dans l'équilibre, et cela passe par l'écoute de soi.

Posons des questions ouvertes pour encourager
la réflexion et l'expression.

J'ai remarqué que de nombreuses s'exprimaient peu non pas parce qu'elles n'avaient pas envie de parler, ni d'avis, mais plus parce qu'on ne le leur laissait pas toujours la parole. En posant des questions qui commencent par « comment » (plus que « pourquoi ») nous ouvrons un échange constructif.

178

Le sport libère des endorphines, ce que l'on appelle « hormone du bonheur », le sport améliore donc notre humeur.

Même si les effets sont directs, c'est sur le long terme que l'on voit un réel changement. Pour savoir à quel niveau votre humeur évolue, attendez au moins un mois, voire 3 idéalement afin de visualiser les évolutions sur votre bien-être.

179

Portons une couleur vive chaque jour pendant une semaine pour stimuler notre créativité et notre humeur.

*Je vous lance le défi ! Porter de la couleur, c'est aussi en apporter aux autres ! Et pas besoin d'attendre le soleil pour le faire. Je ne sais pas comment, seulement, je pense que notre tenue impacte notre humeur, un peu comme l'alimentation (ce qui est ici prouvé).
À creuser.*

180

Buvons suffisamment d'eau tout au long de la journée. Il est recommandé 1 verre d'eau par heure.

La plupart d'entre nous sont déshydratés. Il est conseillé 1,5 litre d'eau par jour, en partant du principe que nous mangeons équilibré (5 fruits et légumes par jour qui contiennent beaucoup d'eau). La règle est simple : toujours avoir de l'eau sur vous, car voir l'eau nous donne envie de boire. Des symptômes peuvent vous aider à le voir : lèvres sèches, de la fatigue, voire des vertiges et même une perte de force.

Utilisons des techniques de désescalade comme la respiration profonde ou le comptage.

La désescalade est une technique qui permet initialement d'accompagner une personne à se calmer (notamment pour les professionnels de santé ou les forces de l'ordre). Nous pouvons également l'utiliser sur nous-mêmes lors de situation émotionnellement compliquée. La technique de Dolan 5-4-3-2-1 permet de nommer 5 choses que nous voyons, entendons et ressentons (physiquement). De continuer en nommant 4 autres, puis 3 autres, etc.

Il existe aussi la technique de respiration 4-2-4 : inspirez pendant 4 secondes par le nez, bloquez votre respiration 2 secondes, puis expirez par la bouche 4 secondes. Répétez le processus 10 fois minimum. Essayez dès à présent et découvrez les effets bénéfiques, même sans être en situation d'urgence.

Utilisons avec nos enfants des conséquences logiques et naturelles plutôt que des punitions arbitraires.

Autrement dit, cela ne sert à rien de punir pour blesser. Un enfant qui refuse de manger son plat pourrait ne pas avoir de dessert (logique) seulement, quel est l'intérêt de lui interdire de jouer après ?

Entourons-nous de personnes positives et inspirantes
qui nous soutiennent et nous élèvent.

*C'est tellement important ! On sous-estime très souvent le pouvoir de notre
entourage. Cela me fait penser à une citation de Brian Kurtz : « Si vous êtes
la personne la plus intelligente de la pièce, vous êtes dans la mauvaise
pièce ».*

Donnons à vos enfants des choix limités
pour les aider à développer leur autonomie.

Cela marche également pour le travail ou dans de multiples situations. On l'appelle la double alternative : « souhaites-tu prendre ton bain avant de manger ou après manger ? » ou encore « tu préfères lire une histoire avant d'être dans ton lit ou quand tu es dans ton lit ? » Concernant l'activité professionnelle, cela pourrait donner : « Préférez-vous faire vos contrôles le matin en arrivant ou le soir en partant ? » Cela sous-entend naturellement que lesdits contrôles sont quotidiens, et que pour autant ils ont une liberté dans la prise de décision. Ainsi, la réponse et la mise en action sont plus faciles que « quand pensez-vous faire vos contrôles ? ».

185

Apprenons des astuces de nettoyage rapide
pour gagner du temps.

La première, c'est de ranger au fur et à mesure. Chaque chose à sa place et une place pour chaque chose. À cela s'ajoute un nettoyage intégré dans notre quotidien avec tout à portée de main.

Les 7 habitudes des gens efficaces selon Stephen Covey sont une base de vie.

Paru en 1989, ce livre reste un best-seller, car il explique de façon simple et pratique les astuces en 7 points simples à mettre en pratique dans tous les aspects de notre vie.

Par exemple, voici comment j'utilise ces habitudes dans la rédaction de ce livre. Les trois premières habitudes sont ce que l'on peut considérer comme les fondations, elles constituent notre victoire personnelle. Les habitudes suivantes, quant à elles, sont en lien avec les autres et la société.

***Être proactif** signifie qui prend des initiatives, qui anticipent les attentes. Je le rédige déjà dans le bon format, comme cela la mise en page est déjà faite et je gagne du temps.*

***Avoir des objectifs clairs** pour savoir où l'on va. Cela peut être un objectif de temps, de finalité, par exemple.*

Ce livre doit être en ligne fin juillet 2024, c'est mon objectif premier.

***Se concentrer sur l'essentiel** et ne pas s'éparpiller dans les détails au risque de perdre du temps et se décourager.*

Je relis chaque phrase, seulement je sais qu'une fois qu'il sera rédigé, je vais le relire assidûment pour éviter les coquilles ou les fautes d'orthographe.

***Penser gagnant gagnant**, autrement dit, optimiser ce que nous faisons sans penser à nous.*

Ce livre répond à la fois à ma personnalité et mon expérience, tout en répondant (dans la couverture notamment) aux codes attendus par l'éditeur.

*D'abord, **se focaliser sur les attentes de l'autre**, donc être à l'écoute, puis après seulement après avoir bien compris la demande, ils se font comprendre.*

Quand je me suis lancée dans ce projet, j'ai écouté des lecteurs de livres de développement personnel, tout comme ceux qui sont intrigués sans trop savoir par où commencer. Et c'est comme cela que m'est venue l'idée des miscellanées : piocher ce qui nous parle, sans être focus sur un seul sujet pour nous laisser faire notre propre chemin.

***Créer des synergies**, apporter une valeur ajoutée en favorisant le dialogue. D'où l'idée de commenter chacun des concepts évoqués ici en étoffant par des informations complémentaires ou ma propre expérience.*

***Aiguiser la scie signifie** ici que l'on peut toujours s'améliorer, que l'on peut toujours apprendre, peaufiner, etc. C'est le principe de l'amélioration continue que l'on a vu avec la méthode Kaizen. Ce n'est pas mon premier livre, pour autant, celui-ci est une nouvelle expérience, plus intime, plus personnelle que je tente de dévoiler.*

Pour chaque interaction négative, assurons-nous d'avoir cinq interactions positives.

C'est ce que l'on appelle le ratio de Losada, cela équilibre les échanges. Cela fait partie de ce que l'on appelle la pensée positive. Notre cerveau retient plus le négatif que le positif, cela est tout à fait normal, c'est un des restes de notre cerveau reptilien afin de nous protéger des menaces et assurer notre survie.

Sauf qu'aujourd'hui, nous ne sommes plus confrontés à ce qu'on vécut nos ancêtres. Pour autant, le négatif nous impacte énormément. Ainsi, pour équilibrer, il est important de compenser par le positif.

Les chercheurs ont démontré que dans un couple, le ratio de 1 négatif pour 5 positifs était le signe d'un couple harmonieux, alors qu'en l'inversant, cela conduisait automatiquement à la rupture. Côté pro, une équipe très performante avait un ratio de 1 négatif pour 6 positifs. À bon entendeur.

Utilisons des blocs de temps pour nous concentrer sur des tâches spécifiques.

Dans notre vie pro ou perso. Cela est très utile pour ne pas s'éparpiller et procrastiner. J'ai des blocs travail de fond, rendez-vous client, administratif, sport, lecture, etc. Sans oublier le bloc « rien » pour ajuster la semaine. Cela peut faire un peu militaire en apparence, seulement cela nous évite la procrastination et cela nous apporte un rythme, une sécurité dans notre quotidien.

Adoptez une alimentation équilibrée et nutritive.

*Pour ma part, j'utilise une technique très simple et pratique :
la technique de la main. Pour avoir une alimentation équilibrée qui répond
au besoin de notre corps,
nous devons consommer chaque jour :
3 portions de légumes ; toute la main
2 portions de fruits ; toute la main
4 portions de céréales ou autre accompagnement ; une poignée (avant
cuisson)
1 portion de viande, poisson ou œuf ; une paume de main
2 portions de graisses et d'huiles ; un pouce.*

Faisons un scan corporel pour détendre
chaque partie de votre corps.



*C'est une
technique
simple que je
fais quand je
n'arrive pas
à trouver le
sommeil. Le
concept est*

*de s'allonger et de se concentrer sur chaque zone de son corps pour la
détendre. Et deviner quoi ? À chaque fois, des zones de mon corps sont
tendues. Je commence toujours par les pieds et je remonte au fur et à
mesure, l'endormissement se fait naturellement après !*

*« Ce n'est pas ce qui nous arrive qui compte,
mais la façon dont nous y réagissons. »*

Épictète

Nous savons maintenant que nous n'avons pas de pouvoir sur ce qui nous arrive. C'est la façon dont nous réagissons qui importe. Lorsque j'apprends une mauvaise nouvelle, ma première réaction est le stress (ce qui est bon). Et puis, je me dis rapidement comment je peux agir dessus. En réalité, très peu de choses sont graves (véritablement). Voir le bon côté nous permet de prendre du recul et de me concentrer que ce que je peux mettre en place sans ressasser la situation « j'aurai dû », « il aurait dû », « si j'avais fait autrement, etc., » cela n'existe plus et soulage énormément.

Les exercices de respiration et le yoga sont particulièrement efficaces pour réduire l'anxiété.

Le yoga est un sport qui prend de plus en plus d'ampleur, car il prend en compte le corps et l'esprit dans sa pratique. En alignant sa respiration aux positions, nous détendons tout autant notre corps et notre mental.

Ce qui est intéressant avec le yoga c'est que nous allons à notre rythme, et que nous évoluons sur les positions en fonction de notre corps, sans attente de performance. C'est une pratique qui se veut individuelle et qui permet de se recentrer sur soi. Nous faisons du renforcement musculaire avec des étirements doux.

Utilisons des messages en « je »
pour exprimer nos besoins et émotions.

Il est tellement facile d'accuser l'autre en disant « tu » ; « tu n'as pas fait-ci, tu n'as pas dit ça ». On dit souvent en communication que le « tu » tue la communication. En mettant en place le « je », nous ancrons nos besoins. « J'ai besoin que cela soit fait » ou encore « je me sens blessée quand je ne le sais pas ».

Acceptons l'impact de la nature sur nous.

Nous sommes un tout. Et donc, la lune, les saisons, le soleil nous impactent forcément. Avez-vous déjà pris conscience de ces influences ? Cela nous aide à comprendre pourquoi nous dormons moins bien, que nous ayons une baisse de moral ou une évolution sur notre alimentation.

195

Howard Gardner, psychologue américain, a proposé la théorie des intelligences multiples en 1983. Il distingue 9 types d'intelligence : linguistique, logico-mathématique, spatiale, musicale, kinesthésique, interpersonnelle, intrapersonnelle, naturaliste et existentielle.



Nous disposons tous de ces intelligences, nous en développons certaines naturellement et d'autres restent plus en sommeil.

Voici le QR code du Ted X de Bruno Hourst qui nous expliquent comment elles fonctionnent exceptée l'intelligence existentielle qui est la capacité à se questionner sur le sens de la vie. Elle est personnellement assez développée chez moi et cela parfois je la trouve pesante personnellement. Cela parfois me bloque sur l'analyse à défaut de simplement vivre.

196

Tout passe dans la vie.

Oui. Tout passe. Le deuil, l'amour, la douleur. Enfin, ce n'est vrai que si nous acceptons la situation telle qu'elle est sans faire de r eticence.

Adoptons une attitude optimiste face aux défis.

Les défis, pour moi, ont pour objectif d'agrandir notre zone de confort. Chaque défi est l'occasion d'apprendre, de grandir, de se connaître et d'avancer. Partons convaincus que cela va nous apporter quelque chose, puisque c'est le propre de l'expérience, quand bien même cela n'aboutit pas comme nous le souhaiterions.

198

Méditons pendant 10 minutes chaque jour pendant un mois.



*Prêt à relever
le défi ? Cela
peut être le
matin, le soir
ou encore
dans la
journée.*

Quand j'ai commencé à méditer, j'ai commencé par des médiations guidées. J'écoutais tous les matins Jonathan Lehmann avec sa méditation du matin. Je vous la mets. Après, il en existe des milliers d'autres, reste à trouver ce qui vous convient.

Demandons des retours honnêtes à nos proches pour mieux nous comprendre.

Nos proches nous connaissent très souvent bien mieux que nous-mêmes. L'idée est tout simplement de leur demander un retour honnête. Aucun intérêt de recevoir uniquement des compliments. Ainsi, voici 4 questions ouvertes pour avoir des retours de vos proches.

Comment décrirais-tu ma personnalité ?

Quels sont mes principales qualités et mes principaux défauts ?

Comment je me comportais quand j'étais petit ?

Qu'est-ce qui te surprend le plus chez moi ?

200

Définissons des objectifs clairs pour ce que nous voulons accomplir avec votre activité physique.

On le dit depuis le début du livre, le sport est essentiel à notre équilibre de vie. Les objectifs clairs peuvent être une perte de poids (passer de X à Y), faire X kilomètres, ou tout simplement de pratiquer du sport une fois par semaine.

201

Utilisons un langage positif pour encourager et motiver nos enfants.

On ne le dira jamais assez. Notre relation avec notre enfant construit sa confiance en lui. Chaque évolution, chaque essai est encouragé. Même s'il a mangé son yaourt en en mettant la moitié à côté, il l'a fait seul. Je répète souvent à mon enfant que je suis fière d'être sa maman. Cela apporte une autre vision du langage positif, car j'axe ici sur lui dans sa totalité et non sur ces actes.

202

Identifions et traitons les causes profondes de votre stress.

Le stress est une réaction physiologique face à une situation. Seulement, nous pouvons remarquer qu'à l'âge adulte, certaines situations nous impactent de manière irrationnelle. Échanger avec un thérapeute peut nous aider à rationaliser le stress. Ici, je parle du stress chronique ou négatif qui aboutit à une souffrance psychologique. Notons aussi qu'il existe un stress positif qui nous pousse à nous surpasser.

203

Le temps moyen nécessaire pour prendre une décision est d'environ 1,5 seconde. Ce délai correspond au temps de réaction simple, qui mesure la durée entre la présentation d'un stimulus et l'initiation d'une réponse motrice. Cependant, pour des décisions plus complexes, le temps de réaction peut être significativement plus long.

La prise de décision n'est pas toujours simple. J'essaie au mieux d'écouter mon intuition (pour cela, il faut être connectée à soi). Et pour les décisions complexes, je me laisse toujours une nuit avant de la prendre. Lorsqu'il n'y a pas de caractère d'urgences, je fais confiance à mon cerveau en lui demandant tout simplement de m'apporter la décision au moment venu (et ça marche!).

Pratiquez la prière quotidienne pour vous connecter à
une puissance supérieure.

Pas besoin d'être croyant et pratiquant pour le faire. L'origine du mot vient de « supplier, demander ». Je conçois la prière plus comme un temps où je remercie la vie pour ce que j'ai (mon enfant, sa santé et la mienne, avoir de la nourriture, un toit sur la tête, un confort de vie qui semble normale pour beaucoup d'entre nous qui, selon moi, est une réelle chance). Parfois, je demande aussi à la vie des signes, qu'elle me guide pour continuer d'être épanouie.

205

Steve Jobs était connu pour son espace de travail minimaliste et organisé.

Qu'est-ce qu'un espace minimaliste ? Une des clés de la sérénité ! C'est une façon de décorer de manière très simple, sans superflu. Cela facilite naturellement un lieu de travail (ou de vie d'ailleurs) organisé puisque nous n'avons que l'essentiel. Regardez autour de vous : votre lieu de travail, votre chambre, votre pièce de vie. Utilisez-vous tout ce qu'il y a autour de vous ? Je n'en suis pas certaine...

206

Il existe 2 types de mémoire à court terme : la mémoire de travail, qui permet de manipuler et de stocker temporairement les informations, et la mémoire sensorielle, qui retient brièvement les stimuli sensoriels.

La mémoire travail, aussi appelé mémoire immédiate, est très souvent utilisée au quotidien. Elle permet de retenir des informations sur un court temps (maximum 10 minutes). Comme un code de connexion reçu par sms que nous venons de recevoir pour nous connecter.

La mémoire sensorielle (qui dure entre 0 et 3 secondes) permet de retenir des images ou des bruits sans réellement s'en rendre compte. Le son du klaxon, par exemple, est rapidement identifié comme un signal potentiel de danger. Votre cerveau traite cette information et peut déclencher une réaction rapide, comme vous le faites stopper net avant de traverser.

207

Le principe de la loi de l'attraction affirme que les pensées positives ou négatives attirent des expériences positives ou négatives.

Autant le dire : j'y crois dur comme fer ! Il existe plusieurs livres passionnants sur le sujet, dont un qui m'a particulièrement marqué : demandez et vous recevrez de Esther et Jerry Hicks. Le film Le Secret sorti en 2006 est aussi très intéressant et nous apprend beaucoup.

« Le plaisir dans le travail met la perfection dans le travail. »

Aristote

Prenez un maximum de plaisir dans votre travail. J'ai une chance inouïe de faire de ma passion mon métier. Le plaisir peut se trouver également dans le relationnel avec ses collègues, le cadre de travail, les missions, et aussi le faire d'exercer des responsabilités ou pas. Cela dépend surtout de vos attentes et de votre personnalité.

« Le corps est l'outil de l'esprit. »

John Dewey

Le lien entre notre corps et notre esprit est omniprésent. On dit d'ailleurs « avoir la peur au ventre » par exemple. C'est une erreur de croire que le développement personnel concerne uniquement notre cerveau. Cela concerne tout autant notre corps.

210

Participons à des échanges professionnels pour apprendre de nouvelles méthodes de travail.

Ici, l'objectif est d'ouvrir de nouvelles perspectives sur nos façons de faire notre métier. Si des conférences ou des ateliers ne sont pas possibles, vous pouvez toujours intégrer des groupes métiers sur les réseaux sociaux pour découvrir des tendances et d'autres professionnels.

Grand penseur du développement personnel : Dale Carnegie, auteur du best-seller « *Comment se faire des amis et influencer les autres* », est considéré comme l'un des pionniers du développement personnel.

Il développe de nombreux points que l'on peut retrouver ici, comme l'importance du sourire, encouragez les autres, posez des questions ouvertes, ne pas critiquez les autres, etc. Ce que je trouve intéressant ici, c'est que ce livre parle de la relation aux autres, qui est également un aspect essentiel du développement personnel. Les autres sont parties prenantes de notre individualité.

212

*« Si tu veux changer ta vie... Commence par faire ton
lit. »*

William McRaven



*Il a écrit un livre que je n'ai pas encore eu
l'occasion de lire, seulement j'étais tombé sur
une de ces interventions pour la remise de
diplôme d'une université américaine. Son
intervention m'avait mis une sacrée claque (pour rester poli). Je vous laisse
la découvrir (elle dure 30 minutes).*

213

Essayez différents hobbies
pour découvrir ce qui vous plaît vraiment.

Et ne vous sentez pas coupable d'essayer 5 activités différentes pour trouver ce qui nous correspond. L'important c'est de savoir si cela vous convient. Et parfois, l'activité est la bonne, seulement l'intervenant ou la particularité de la discipline ne vous convient pas. Et c'est OK.

214

Écoutez de la musique relaxante pour apaiser votre esprit.

Je suis une inconditionnelle de la musique classique. Il en existe plein d'autres, le reggae ou le new age par exemple. La musique est une chance pour notre cerveau de vagabonder en douceur, profitons-en.

215

Le test de personnalité Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) a été créé en 1943 par Isabel Briggs Myers et sa mère, Katharine Cook Briggs.

Basé sur la théorie des types psychologiques de Carl Jung, ce questionnaire évalue les préférences individuelles selon quatre dimensions : extraversion/introversion, sensation/intuition, pensée/sentiment et jugement/perception. Ce test complet peut nous apporter beaucoup pour comprendre notre propre fonctionnement. Je n'ai jamais eu l'occasion de le faire, j'avais trouvé un test rapide en 4 questions qui visiblement apporte les mêmes résultats. Le voici en lien.

216

Albert Einstein jouait du violon
pour se détendre et stimuler sa créativité.

Et vous, que faites-vous concrètement pour vous détendre et stimuler votre créativité ? Pas besoin d'apprendre un nouvel instrument, seulement, quel que soit votre hobby, je vous souhaite qu'il soit sans écrans.

217

Faisons de l'exercice en couple
pour renforcer notre corps et notre esprit.

*Premièrement parce que cela motive d'être à deux et ensuite
parce que cela renforce vos liens et votre intimité. Personnellement, je
n'apprécie pas spécialement courir, alors quand mon amoureux court, je
l'accompagne en vélo.*

218

Le mot « sérénité » : il vient du latin « serenitas »
qui signifie « temps clair et calme ».

*Ainsi notre sérénité se concentre sur deux aspects :
une visibilité et une tranquillité. À méditer.*

219

La méthode des « 5 pourquoi » consiste à demander « pourquoi » à un problème de manière répétée pour en trouver la cause profonde.

C'est une technique connue qui consiste à chercher le fond d'un problème.

Chaque réponse à un pourquoi apporte la base de la question pourquoi.

J'ai peur de conduire => pourquoi 1=> pourquoi j'ai peur de conduire ?

Parce que je n'ai pas envie d'avoir un accident. => pourquoi 2 => pourquoi j'ai peur d'avoir un accident ? Etc.

vous voyez l'idée. Petite précision, plus l'on avance dans les pourquoi plus la réponse peut nous sembler banale, prenez le temps de réfléchir à la réponse et préciser le contexte le plus précisément possible.

220

Créons une mission personnelle qui nous guide dans notre carrière.

Ce n'est pas une obligation, cela dépend de votre parcours et de vos ambitions. En tant qu'indépendante, cette étape m'a grandement aidée. Cela donne du sens à chacune des actions et cela permet d'aligner nos décisions avec notre mission. Il existe plusieurs manières de le faire, personnellement, la mienne est venue assez naturellement en retraçant mon parcours et mes collaborations.

Voici la mienne : « Rendre accessible la communication » .

« J'avais besoin de te mettre dans une situation inconfortable sinon tu n'aurais jamais avancé. »

L'Univers.

C'est un peu ma philosophie de vie. Dans tous les cas, dans ma dernière situation de vie difficile (la plus dure jamais vécue) c'est ce qui m'a aidée à me dire que je n'avais pas encore compris quelque chose et que la vie m'a poussée jusqu'au « pire » pour que j'aie enfin le déclic. Je suis assez convaincue que la vie nous apporte ce dont nous avons besoin, même si cela paraît difficile, violent ou injuste. Le bouddhisme (je crois) nous dit que nous subissons ce que nous sommes capables de supporter.

222

Utilisons des cartes de sentiments pour aider les enfants à exprimer leurs émotions.



Nous pouvons en acheter et nous pouvons aussi les imprimer nous-mêmes. Voici celles que j'ai trouvé à télécharger gratuitement. Je trouve cela ultraimportant pour un enfant de pouvoir exprimer ces émotions. J'ai mis du temps, en tant qu'adulte à les maîtriser et cela a été un réel handicap.

223

Prenons quelques minutes chaque soir
pour parler des moments marquants de notre journée.

Même si cela paraît anodin. Cela a plusieurs avantages : partager notre journée à notre partenaire, vider son sac et éventuellement échanger sur ce qui nous a semblé important. Autant de choses qui créent une intimité émotionnelle avec notre binôme.

Adoptons la méthode KonMari de Marie Kondo
pour trier et désencombrer notre maison.

Sa vision et son livre sont très intéressants. Elle nous apporte des bases que l'on peut parfois oublier, ainsi que des astuces très pratiques qui nous permettent de simplifier notre quotidien. Selon elle, pas besoin de ranger quand son intérieur est bien organisé.

« *Tout est possible à celui qui croit.* »
Marc 9 :23, extrait de la Bible

Je ne sais pas exactement ce que Marc voulait dire celui qui « croit ». Sans doute ici en Dieu. En m'éloignant de la religion, je trouve cette citation intéressante. Notre mental est très puissant et il fait très souvent la moitié du chemin, en rendant l'autre moitié (l'action) plus facile à mettre en place.

« *Le monde est un livre, et ceux qui ne voyagent pas
n'en lisent qu'une page.* »

Saint Augustin

Voyager est un aspect essentiel de notre cheminement. Tout le monde n'a pas la possibilité de faire un tour du monde dans sa vie (encore que, cela peut amener à débattre). J'aime l'idée de découvrir d'autres façons de faire, d'autre façon de penser, d'autres paysages. Une fois encore, les voyages font partie d'une étape dans notre développement personnel. Découvrir ce qui est extérieur à nous pour nous redécouvrir nous-mêmes.

La durée idéale d'une sieste pour optimiser les performances cognitives est de 10 à 20 minutes. Cette durée permet de profiter des bienfaits d'un sommeil léger (stade N1 et N2) sans entrer dans un sommeil profond, ce qui pourrait entraîner une inertie du sommeil et une sensation de somnolence au réveil.

N'étant pas une adepte des siestes, j'ai malgré tout testé cette pratique que je valide. Même si l'on a peur d'être frustré de se réveiller tôt, on remarque une meilleure énergie au réveil. Cela me rappelle un de mes clients qui m'avait dit qu'il faisait chaque jour une sieste de 15 minutes, et que selon lui les gens dormiraient beaucoup mieux s'ils faisaient des siestes. C'est d'ailleurs grâce à lui que j'ai testé.

Saviez-vous qu'il existe un questionnaire
pour (re)tomber amoureux ?



*Visiblement !
En 1997, une
expérience
tentée par
Arthur et
Elaine Aron,
psychosociol
ogues et*

*spécialistes des relations amoureuses. Le principe est simple : vous mettez
deux personnes face à face, vous leur demandez de répondre à
36 questions, puis vous les laissez se regarder dans le blanc des yeux
pendant quatre minutes en silence et paf, l'amour est là. Vous voulez
tester (le voici en PDF) ? Ce peut être une jolie expérience avec votre
compagnon pour raviver la flamme.*

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

Mahatma Gandhi

Il a raison. Notre comportement doit représenter notre vision du monde. Il est de notre responsabilité individuelle de réaliser les changements que nous voulons dans le monde.

Par exemple (au niveau micro), j'ai décidé d'être en paix avec le papa de mon fils malgré une séparation difficile (même s'il n'a toujours pas vu et continue sa guerre), car je pense que la vie mérite d'être vécue en paix (niveau macro). C'est aussi ma vision de la vie en général. Je suis bien plus apaisée depuis.

230

Le pourcentage de la communication qui est non verbale est d'environ 93 %. Selon les recherches du psychologue Albert Mehrabian, la communication se compose de 7 % de mots, 38 % d'intonation et 55 % de langage corporel. Cela souligne l'importance de la communication non verbale dans les interactions humaines.



*La
communicati
on non
verbale est
une
discipline qui
me*

passionne. Saviez-vous que le non-verbal est commun à l'ensemble de l'espèce humaine ? Il existe des spécialistes de la communication non verbale qui accompagnent les politiques ou encore les forces de l'ordre pour savoir si un suspect dit la vérité. Car quand on ment, cela se voit, littéralement. Voici un Ted X passionnant sur le sujet. D'ailleurs, la série Lie to me est géniale.

231

Faisons en sorte d'intégrer l'exercice physique dans notre routine.

C'est ainsi plus simple de s'y tenir. Et pour ceux qui n'ont pas encore trouvé le créneau, l'exercice physique peut également s'insérer dans notre vie de manière mécanique (et donc sans effort réel). Par exemple, je prends toujours les escaliers à défaut de l'escalator. Je me gare volontairement plus loin pour marcher un peu plus. Bref, vous voyez l'idée.

232

Apprenez à vos enfants que l'échec
est une opportunité d'apprendre.

*Saviez-vous qu'en moyenne, un enfant tombe 2 000 fois avant de marcher ?
L'échec est essentiel pour notre apprentissage. Maud Ankaoua (autrice de
best-seller de romans de développement personnel et podceasteuse) nous
explique dans l'un de ces podcasts qu'elle se base sur cette donnée pour ne
plus persister face à la difficulté.*

233

Une minute de rire équivaut à environ 15 minutes de relaxation en termes de réduction du stress et de bénéfices pour la santé. Le rire stimule la production d'endorphines, renforce le système immunitaire, réduit la tension artérielle et procure un sentiment de bien-être.

En voilà une info intéressante ! Non ? Rire de bon cœur nous détend instantanément. Je me souviens d'une soirée entre amis où nous avons passé des heures à rire, à même pleurer de rire. Je rigole encore devant mon écran deux ans après, rien que d'y repenser. Bonheur.

Connaissons et acceptons notre corps dans sa globalité.

Notre rapport au corps est souvent péjoratif, critique et culpabilisateur. Notre nez n'est pas assez fin, notre ventre n'est pas assez plat, nos fesses sont trop grosses. Bref, avez-vous déjà pris conscience que sans notre corps nous ne pourrions vivre, bouger ? C'est notre outil, et il est parfait pour nous. Prenons conscience de notre chance de pouvoir marcher, penser, écrire, parler, prendre du plaisir. Nous pouvons le remercier pour tout ce qu'il nous apporte. Et je ne parle même pas de son extraordinaire fonctionnement ! Sans le ressentir, notre corps est une véritable machine de guerre qui nous travaille 7 j/7 24 h/24 pour notre bien-être et notre santé. Ne le dénigrons pas, ne le sous-estimons pas, ne l'abîmons pas.

235

*“Celui qui reconnaît consciemment ses limites
est le plus proche de la perfection.”*

Johann Wolfgang Van Goethe

Ma Maman m'a toujours répété que la perfection n'existait pas. Elle a raison, je comprends et je vois très bien ce qu'elle veut dire. Seulement, je pense aussi dans le même temps que paradoxalement que tout est parfait pour nous, à l'instant, que la vie nous apporte ce dont nous avons exactement besoin.

*« La véritable éducation consiste à pousser les gens
à penser par eux-mêmes. »*

Noam Chomsky

Cela induit le paradoxe de la parentalité.

*Nous avons envie d'un enfant, et une fois qu'il est né, notre rôle et
l'éducation que nous lui apportons sont qu'il n'ait plus besoin de nous.*

Envisageons la thérapie pour explorer et comprendre plus profondément nos motivations et comportements.

Une thérapie est un acte d'amour de soi. C'est un temps où l'on se pose pour décortiquer nos pensées, nos fonctionnements. J'ai vu plusieurs paliers dans les avancées : compréhension de soi, déconstruction des schémas destructeurs, reconstruction de soi jusqu'à arriver à se rapprocher à nouveau de notre âme d'enfant. Les émotions viennent et repartent aussi rapidement, nous sommes à nouveau sensibles à la simplicité et la beauté des choses.

Prendre du temps pour soi permet de mieux se comprendre et de répondre à ses propres besoins.

Être bien avec soi, apprécier les moments de solitudes reste pour moi le meilleur moyen d'être également bien avec les autres. Comprenons qui nous sommes, nos besoins et nous arriverons à déterminer nos limites pour se sentir bien.

« Le secret de l'avance, c'est de commencer. »

Mark Twain

Saviez-vous qu'être toujours en retard pourrait être pathologique ? Selon Alexandra Rivière-Lecart, psychologue clinicienne, aurait plusieurs causes. La cause pragmatique, comme une fatigue intense ou bien psychologique, parce qu'on ne sait pas dire non. Certains ont une vision trop optimiste du temps (ne pas penser aux aléas comme le temps de transport) et d'autres sont perfectionnistes et souhaitent optimiser leur temps, même pour 5 minutes (ce qui est mon cas).

240

Prenons soin de notre corps avec des soins personnels réguliers.

Tout l'intérêt ici est de faire de la prévention. Cela me fait à la médecine traditionnelle chinoise qui fonctionne essentiellement par prévention. Son objectif? Conserver l'équilibre des énergies en écoutant en permanence le corps et l'esprit est selon elle plus facile que d'intervenir sur des symptômes aggravés qui n'ont pas été soignés à temps.

241

Connaissez-vous le livre « *l'art subtil de s'en foutre* »,
de Mark Manson ?

C'est un livre détonnant que j'ai beaucoup aimé. Il est franc du collier, et pose les bases du risque de se lancer dans le développement personnel : à force de vouloir faire mieux, on se perd et on oublie de vivre le présent. Cela me permet de rappeler ici que toutes les miscellanées que je vous transmets n'ont pas pour objectif d'être réalisées ! Ce serait clairement une grosse erreur. Ne retenez que ce qui vous parle, vous anime et laissez le reste pour plus tard ou pour d'autres.

242

Utilisons des boîtes de rangement pour les petits objets.

Cela permet de faciliter votre quotidien pour les retrouver facilement.

243

*« L'amour, ce n'est pas seulement regarder l'un
l'autre, c'est regarder ensemble dans la même
direction. »*

Antoine de Saint-Exupéry

*Doux extrait du Petit Prince, qui reste pour moi l'un des plus beaux livres
de développement personnel. Il est tout autant puissant pour les adultes et
les enfants.*

Comprenons l'effet miroir pour mieux nous connaître.

Avez-vous déjà entendu que ce qui nous énerve le plus chez les autres, ce sont nos propres défauts ? Et si en fait, nos relations avec les autres avaient pour objectif de nous apprendre à nous voir chez les autres ce qui nous dérange chez nous ? Que cela nous permettait d'apprendre à grandir, à évoluer ? Notre interlocuteur nous renvoie bien notre reflet dans ses propos ou ses comportements nous concernant.

245

Carl Jung a développé la psychologie analytique
pour aider à la connaissance de soi.

Ce médecin a révolutionné notre vie. Ce grand penseur s'est rapproché de nombreuses disciplines pour créer ce qu'on appelle la psychologie analytique. Il a étudié les religions, la philosophie, la sociologie, l'anthropologie, l'alchimie, l'étude des rêves tout comme l'art et la littérature. C'est lui qui a souligné le lien entre notre âme et ses manifestations sociales et culturelles. Et qui demeure aujourd'hui la base de la psychologie.

246

Créons une réelle expérience de spa à domicile avec des bains, des soins de la peau et des massages.

Nous pouvons nous-mêmes prendre soin de notre corps, le bichonner, lui accorder du temps. J'aime tout autant préparer ce moment que le vivre. Je prends en moyenne deux heures pour faire tout ça, et en plus de faire du bien à mon corps, cela soulage mon esprit.

247

La pyramide des besoins d'Abraham Maslow a été créée en 1943. Cette théorie hiérarchise les besoins humains en cinq niveaux, des plus fondamentaux aux plus élevés :

besoins physiologiques, besoins de sécurité, besoins d'appartenance et d'amour, besoins d'estime et besoin d'accomplissement de soi.



Cette pyramide nous accompagne afin de comprendre quelles sont nos priorités. Si vous vous sentez perdu dans votre vie,

commencez par regarder chacun des besoins et assurez vous que les premiers besoins (physiologiques et de sécurité) soient assurés. C'est notamment le manque de sécurité dans ma vie personnelle (dans mon ancienne vie) qui n'était pas assurée. Cela déstabilisait tous les autres besoins au-dessus. Sans les fondations, nous ne pouvons pas construire.

« Rien ne perd, rien ne se crée, tout se transforme »
Antoine Lavoisier.

Cette citation qui explique la conservation des masses lors du changement d'état sur la matière me parle également beaucoup dans mon développement et ma philosophie de vie. Cela m'a aidé à voir la vie de façon mouvante ; mes émotions, mon travail, ainsi que mon rapport aux autres.

*« L'éducation est l'arme la plus puissante
que vous pouvez utiliser pour changer le monde. »*

Nelson Mandela

J'ajouterai l'instruction, et même si nous disons en France l'Éducation nationale, je pense qu'il y a erreur. L'instruction, c'est l'acquisition de connaissances grâce à l'enseignement. L'éducation, c'est le développement de la capacité à être soi tout en étant avec les autres, à ménager ses relations avec eux, à participer à la vie sociale, à intérioriser la culture commune. Ainsi, l'éducation est de la responsabilité des parents, et l'instruction des enseignants.

250

Prenons un week-end par an où nous ne faisons rien.

Je vous lance le défi. Au moins de le faire une fois. Quand je dis ne rien faire, c'est ne pas faire des choses qui nous embêtent ; les courses, la cuisine, le linge, le ménage par exemple. Voir du monde est considéré comme faire quelque chose. L'idée ici est de poser sa charge mentale. Vous allez penser : comment je fais pour manger ? Il existe de nombreuses solutions : vous anticipez avant le week-end et vous n'avez plus qu'à réchauffer ; vous vous faites livrer ; vous allez au restaurant. Bref, un week-end sans contrainte, et sans enfant, avec votre bouquin ou une bonne série et de la nature balade en forêt.

251

Organisons nos livres
par genre ou par couleur pour une bibliothèque
attrayante.

*Avoir une bibliothèque classée est chouette. Et le petit plus,
c'est que c'est votre classement, vous pouvez vous amuser donc. J'aime
quand on arrive chez moi et qu'on regarde les livres et que l'on remarque
leur organisation qui m'est propre.*

Tim Ferriss, auteur de « La semaine de 4 heures »,
prône l'efficacité et la gestion du temps.

*Je l'ai lu. Deux fois. Un doux rêve de ne travailler que 4 heures par
semaine. La première fois, cela me paraissait inenvisageable
financièrement et socialement. À la seconde lecture, je suis plus confiante.
Je pense que 4 heures suffisent chaque semaine pour répondre à ma vision
et mes ambitions. Car ça m'a fait comprendre un point important. Lorsque
le travail est un plaisir, ne ce n'est pas du travail.*

253

Nous sommes connectés les uns aux autres.

Vous avez déjà sans doute échangé avec une personne qui finissait vos fins de phrases ou bien vous pensiez la même chose en même temps ? Je crois que ce sont d'infimes exemples et que cela existe de manière bien plus profonde, comme le propose la télépathie.

254

Origine du mot « émotion » : il vient du latin « emovere » qui signifie « mettre en mouvement ».

Comprendre l'origine du mot émotion n'aide pas à déterminer l'émotion que nous ressentons. Pour autant, ce côté mouvement éclaire malgré tout sur ce qu'elles sont. Elles sont de passage. Vice versa, le dessin animé a une excellente approche de notre gestion des émotions pour les enfants et pour les adultes.

255

Avez-vous déjà ressenti cette sensation de vous perdre, de perdre votre cap et votre motivation ?

Quand vous êtes dans cette situation, prenez le temps de voir ce que vous avez déjà accompli depuis 1 an, 2 ans, 5 ans. Cela fonctionne aussi au mois. Au besoin, listez les avancées, et vous verrez que vous êtes toujours sur le chemin, même si vous avez pris une autre direction. Tous les chemins mènent à Rome, ne l'oublions pas.

256

Relisons dans des moments difficiles des livres
qui nous ont transportés.

C'est une astuce qui m'a beaucoup aidée dans les moments difficiles. Relire la saga Harry Potter m'aide quand je me sens un peu perdue dans ma vie. Je me sens en sécurité et cela m'aide à m'ancrer dans le présent et prendre du recul. Je suis toujours autant prise par l'histoire (quel que soit le tome) alors qu'en réalité j'ai dû le lire plus de 10 fois, facile.

257

*Le cercle d'or de Simon Sinek nous parle
bien plus que de marketing.*



*Si vous ne
connaissez
pas le cercle
d'or, vous
n'avez plus
d'excuse. Ce*

*concept a tellement changé ma vie que je me le suis fait tatouer sur mon
bras. Il nous explique
avec pédagogie et simplicité ce que nous ressentons sans pouvoir mettre des
mots dessus. C'est à voir absolument !*

« J'ai atteint le sommet du succès dans les affaires. Aux yeux des autres, ma vie a été le symbole du succès. Toutefois, en dehors du travail, j'ai eu peu de joie. Enfin, ma richesse n'est rien de plus qu'un fait dans lequel je me suis habitué.

En ce moment, allongé sur le lit d'hôpital et me rappelant toute ma vie, je me rends compte que tous les éloges et les richesses dont j'étais si fier ont été transformés en quelque chose d'insignifiant devant la mort imminente.

Dans l'obscurité, quand je regarde les feux verts de l'équipement de la respiration artificielle et que j'entends le bourdonnement de ses sons mécaniques, je peux sentir le souffle de la proximité de la mort qui m'attend.

C'est seulement maintenant que je comprends, une fois qu'on a accumulé assez d'argent pour le reste de

*sa vie, que nous devons poursuivre d'autres objectifs
qui ne sont pas liés à la richesse.*

*Ils doivent être quelque chose de plus important :
Par exemple, les histoires d'amour, l'art, les rêves de
notre enfance...Dieu nous a formés d'une manière
que nous pouvons sentir l'amour
dans le cœur de chacun de nous, et pas les illusions
construites par la célébrité ou l'argent que j'ai
gagné, je ne peux pas les emmener avec moi. Je ne
peux emporter avec moi que les souvenirs qui ont été
renforcés par l'amour.*

*C'est la vraie richesse qui vous suivra, qui vous
accompagnera et vous donnera la force et la lumière
pour aller de l'avant.*

*L'amour peut voyager à des milliers de kilomètres et
c'est ainsi. La vie n'a pas de limites. Bouge-toi où tu
voudras. Fais de ton mieux pour atteindre les
objectifs que tu souhaites atteindre. Tout est dans ton
cœur et dans tes mains.*

*Quel est le lit le plus cher du monde ? Le lit
d'hôpital. Vous, si vous avez de l'argent, vous pouvez
engager quelqu'un pour conduire votre voiture, mais
on ne peut pas embaucher quelqu'un
pour prendre sa maladie. Les choses matérielles*

*perdues peuvent se retrouver. Mais il y a une chose
que vous ne pouvez jamais trouver quand on perd
sa vie.*

*Quelle que soit l'étape de la vie dans laquelle nous
sommes en ce moment, au final, nous allons devoir
affronter le jour où le rideau tombera.*

*Faites un trésor de l'amour pour votre famille, de
l'amour pour votre mari ou femme, de l'amour pour
vos amis...*

*Que chacun agisse avec amour et occupez-vous de
votre prochain. »*

*Voici la lettre écrite par Steve Jobs sur son lit de mort,
peu avant son décès le 6 octobre 2011 à 56 ans.*

259

Appliquons le principe de Pareto. Concentrons-nous sur les 20 % d'activités qui produisent 80 % des résultats.

Cette règle des 80/20 a révolutionné ma façon de fonctionner. Étant perfectionniste, j'arrive aujourd'hui à concentrer mes efforts sur les 80 % du résultat. Car l'enfer est dans le rapport inversé : nous mettons 80 % de notre temps à réaliser 20 % de la tâche. Depuis, je suis bien plus productive et avant d'entamer cette phase fastidieuse, je trouve des outils ou solutions pour gagner du temps : je délègue ou par exemple, j'ai Antidote pour une relecture approfondie afin d'éviter des erreurs de syntaxes, fautes d'orthographes ou de coquilles.

260

Couch to 5K est un programme visant à courir cinq kilomètres.

C'est un programme très connu qui permet de passer de son canapé à cinq kilomètres de courses en dix semaines.

261

Travaillons sur notre autodiscipline pour atteindre nos objectifs.

L'autodiscipline ou la maîtrise de soi nous aide à prendre de bonnes décisions, à vivre plus sainement sur le long terme et à accomplir plus de choses. En faisant preuve d'autodiscipline, on accorde de l'importance à ta santé physique et mentale. Autrement dit, on ne se focalise pas sur du plaisir immédiat.

262

Créons des rituels familiaux qui renforcent
les valeurs et les relations.

Le plus beau des rituels selon moi est de partager un repas sans écrans.

263

Elizabeth Gilbert a écrit « Mange, Prie, Aime »
après un voyage de découverte personnel autour du
monde.

*Que cela soit le livre ou le film, c'est excellent. Une véritable bouffée d'air
frais qui explique que seul le temps est notre allié dans notre découverte de
soi. Et que les messages que l'on nous donne, nous les comprenons
uniquement quand nous sommes prêts. Cela ne sert à rien de forcer le
destin.*

Usons et abusons des comparaisons pour éclaircir nos propos.

Il est parfois complexe d'expliquer la vision que nous avons d'une situation. En comparant avec une autre situation factuelle et anodine (la cuisine, un sport, ou autre) nous mettons en perspective notre vision de manière objective, le principe de cause à effet en y incluant notre vision : « C'est comme si pour faire un gâteau on ne mettait pas de lait, mais de l'eau ».

265

Utilisons les principes des « *4 cavaliers de l'Apocalypse dans le couple* » de John Gottman pour éviter les comportements destructeurs.

Il existe 4 comportements destructeurs qui amènent chaque couple à la rupture :

- 1- Les critiques qui commencent en « Tu ».*
- 2- Le mépris, une forme de dénigrement de l'autre qui peut passer par l'ironie, le sarcasme ou le manque de respect.*
- 3-La contre-attaque, qui amène à une escalade de violence.*
- 4- L'évitement de l'autre.*

266

*« Prendre soin de soi n'est jamais un acte égoïste.
C'est simplement une bonne gestion de notre seul
don précieux, nous-mêmes. »*

Parker Palmer

*C'est, je pense, la définition même de notre vie.
Le rôle du développement personnel est de le mettre en pratique.*

267

*« La connaissance de soi est le début de toute
sagesse. »*
Aristote

*Rien de nouveau sous le soleil, Aristote a vécu à -300 av. J.-C.
Si je vous l'ai mis, c'est pour se rappeler qu'il n'y a rien de nouveau, et
qu'il ne faut pas chercher midi à 14 h.*

268

La loi de la correspondance affirme que ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, et que notre monde intérieur se reflète dans notre monde extérieur.

Personnellement, elle me parle beaucoup cette loi. Faire correctement une petite action vous fera bien faire les grandes. Idem pour votre corps et votre esprit.

« Le Gène égoïste », ouvrage majeur du biologiste Richard Dawkins, a été publié en 1976. Dans ce livre, Dawkins propose une vision de l'évolution centrée sur les gènes et introduit le concept de « même » pour décrire la transmission culturelle.

La théorie du gène égoïste, c'est la théorie de Darwin exprimée autrement. Plutôt que de se focaliser sur l'organisme individuel, Dawkins adopte le point de vue du gène sur la nature pour démontrer que nous sommes des robots programmés à l'aveugle pour préserver les molécules égoïstes connues sous le nom de gènes.

Selon Viktor Frankl, psychiatre et philosophe, donner un sens à notre existence, trouver une raison de vivre qui nous dépasse est essentiel pour surmonter les épreuves et les souffrances.

Il appelle cela la « volonté de sens ». Il a lui-même traversé les horreurs des camps de concentration nazis. Mais plutôt que de sombrer dans le désespoir, il s'est accroché à la quête de sens comme une ancre de salut. Trouver un « pourquoi » lui permettait d'endurer « l'enfer ». Cette quête de sens peut prendre diverses formes : un idéal à servir, une personne à aimer, une souffrance à traverser avec dignité. L'essentiel est de se sentir relié à quelque chose de plus grand que soi. Précisons que Frank nous rappelle que le sens n'est pas à attendre, mais à créer et recréer sans cesse, dans les moindres instants de nos vies.

271

Validons les sentiments de nos enfants,
même si vous ne les comprenez pas totalement.

*Une nouvelle fois, c'est une règle qui fonctionne aussi pour les adultes.
C'est ultraimportant d'accepter les sentiments des autres même si nous ne
les comprenons pas tout à fait. Cela permet de reconnaître l'autre dans son
individualité.*

272

La matrice d'Eisenhower est un outil puissant pour hiérarchiser vos tâches et optimiser votre temps.

Urgent et important	Non urgent, mais important
Urgent, mais non important	Non urgent et non important

- 1. Divisez une feuille en quatre quadrants.*
- 2. Classez vos tâches en fonction de leur urgence et de leur importance*
- 3. Concentrez-vous sur les tâches du quadrant 1 en priorité.*
- 4. Planifiez les tâches du quadrant 2 pour éviter qu'elles ne deviennent urgentes.*
- 5. Délégez ou éliminez les tâches des quadrants 3 et 4.*
- 6. Réévaluez régulièrement vos priorités.*

273

Prenons l'habitude de démarrer notre journée
en mangeant la grenouille.

« Eat the frog », ce concept est ultra intéressant pour améliorer sa productivité. L'énergie est comme une batterie de téléphone. Chaque matin, nous sommes à 100 %. En commençant par les tâches ingrates, on évite donc de procrastiner et après on réalise les tâches que nous apprécions le plus.

274

Les cadres supérieurs lisent en moyenne 60 livres par an, soit 5 fois plus que la moyenne de la population générale.

Information intéressante. La lecture régulière permet d'élargir ses connaissances, d'améliorer ses compétences analytiques et de développer sa créativité.

Ne nous focalisons pas sur le plaisir immédiat.

Dans les années 60, l'expérience du marshmallow nous explique comment le contrôle de nous même peut nous aider à réussir dans la vie. Des scientifiques ont mis de jeunes enfants face au choix suivant : ils pouvaient soit manger la guimauve immédiatement, soit attendre le retour de l'expérimentateur puis en recevoir une deuxième en guise de récompense. 14 ans après, les enfants qui ont attendu se sont révélés plus confiants, socialement compétents et capables de faire face aux revers. Les gourmands impatients présentaient quant à eux un comportement incertain, indécis et socialement plus incompetent. Et, quelle que soit leur intelligence, ils avaient également de moins bonnes notes. Certains disent même que l'autodiscipline serait même plus importante que le QI.

276

« Les petits ruisseaux font les grandes rivières. »

De petites actions régulières peuvent conduire à de grands résultats. Ne doutons pas de leurs impacts sur le long terme.

Il existe 2 types de mémoire à long terme :
la mémoire déclarative qui comprend la mémoire
épisodique des événements vécus et la mémoire
sémantique des connaissances générales et la
mémoire procédurale
qui concerne les habiletés motrices et les savoir-faire.

*Par exemple, l'itinéraire que nous connaissons pour aller à un endroit fait
partie de la mémoire déclarative alors que notre capacité à marcher
concerne de la mémoire procédurale.*

278

Tenons un journal ou écrivons des histoires
pour exprimer nos pensées et nos émotions.

*C'est une bonne idée, surtout si nous ne savons pas trop maîtriser nos
pensées et nos émotions. Cela permet de mettre noir sur blanc ce qui nous
tracasse et d'avoir un recul dans sa relecture.*

279

Assurons-nous que notre poste de travail soit ergonomique pour éviter les tensions physiques.

Cela influe à la fois sur notre bien-être physique et mental tout comme sur notre productivité. Cela peut être simplement ajuster notre chaise. Voici un petit tuto ultra pratique.

280

« Le bonheur n'est pas quelque chose de prêt à l'emploi. Il vient de vos propres actions. »

Dalai-Lama

La différence entre dire et faire. Nous trouvons le bonheur dans nos actes.

281

Origine du mot « motivation » : il vient du latin « movere » qui signifie « se déplacer ».

Motivation, émotion ; deux mots proches dans leur sens étymologique. Et si nos émotions et nos motivations étaient elles aussi, liées ?

282

Évitons les ultimatums,
qui peuvent être perçus comme des menaces.

*À part créer de la peur et des tensions, les ultimatums n'apportent
généralement rien de bon.*

283

Changeons nos draps chaque semaine
pour un lit frais et propre.

C'est un bonheur de pouvoir se coucher dans des draps propres. Le genre de petit bonheur que l'on peut s'offrir chaque semaine.

284

*« Faites ce que vous aimez et aimez ce que vous
faites. »*

Confucius

*Ici, Confucius met en avant le lien entre l'action que l'on réalise
et le plaisir que l'on y met.*

285

L'EFT (Emotional Freedom Technique) consiste à tapoter des points d'acupuncture pour libérer les blocages émotionnels.

J'ai eu l'occasion de le tester. Cette technique physiquement très douce est assez incroyable. Elle nous permet de débloquer des poids que l'on porte parfois même de manière inconsciente.

Le karma est un principe de vie qui explique que notre vie est déterminée par nos actions passées.

Issu de l'hindouisme, du bouddhisme, le Karma explique que la destinée d'un être vivant et conscient est déterminée par la totalité de ses actions passées. La clé du Karma : chaque action est précédée d'une intention. Et ce n'est pas l'action qui sera reliée au Karma, mais bel et bien l'attention.

287

Kashe Quest est devenue le plus jeune membre de Mensa, en 2021, à l'âge de 2 ans et 4 mois. Cette fillette américaine a obtenu un score de QI de 146, la plaçant dans le 99,9 ième percentile de sa tranche d'âge.

Mensa est une association internationale des personnes à haut potentiel intellectuel, qui est ouverte à seulement 2 % de la population ayant un QI très élevé. Créée en 1946 à Oxford, elle regroupe 150 000 personnes dans le monde.

Entourons-nous de personnes
qui nous soutiennent et nous encouragent.

Autrement dit, choisissons les personnes à qui l'on partage nos projets pour ne pas faire entrer le doute. C'est une erreur de croire que l'on peut être face à la critique négative et ne pas s'en soucier. Personnellement, je n'ai changé pas d'entourage, je choisis simplement à qui je parle de mes projets. Et ça change tout.

289

*« Ce qui est important est rarement urgent
et ce qui est urgent est rarement important. »*

Dwight D. Eisenhower

*Je vous lance le défi d'analyser vos 5 dernières tâches urgentes,
étaient-elles si importantes ?*

290

*« Les rudiments de la connaissance sont assimilés au
fil des jeux. »*

Mahatma Gandhi

*Le jeu prend une forme de plus en plus importante dans le travail. On
l'appelle Serious game. Il est prouvé que nous apprenons plus en jouant,
alors pour quoi s'en priver ?*

291

« *La honte est la peur de l'isolement* »

Brene Brown



*Découvert il
y a peu, ce
Ted X m'a
apporté une
nouvelle
compréhensi
on de nos
émotions et*

*de la vulnérabilité. Brene Brown nous parle de la honte, en lien avec la
vulnérabilité qui si on l'empêche d'être présente dans nos vies, nous
empêche également d'être heureux.*

Des chercheurs de l'université de Nagoya, au Japon, ont découvert une nouvelle méthode pour gérer la colère : écrire ses pensées négatives sur un papier, puis les détruire.

Dans une étude récente, la moitié des participants ont déchiré et jeté leur feuille, et le résultat était flagrant : ils se sentaient libérés de leur colère tandis que l'autre moitié l'a conservée était toujours en colère.

J'ai eu l'occasion d'expérimenter et je valide !

293

Appliquons la règle des 5 secondes si nous sentons un besoin d'agir ou une peur de le faire, comptons 5-4-3-2-1 et lançons-nous avant que notre cerveau ne nous en dissuade.

C'est assez utile comme astuce. Ainsi, nous n'avons plus à choisir le moment. Et nous évitons ainsi de trop réfléchir.

294

La sieste éclair est une technique simple et efficace pour recharger vos batteries en milieu de journée. Intégrons-la dans votre routine pour booster notre énergie :

1. Choisissons un moment propice (après le déjeuner)
2. Trouvons un endroit calme et confortable pour s'allonger.
3. Réglons un minuteur sur 10 à 20 minutes.
4. Fermons les yeux et détendons-nous complètement.
5. Laissons-nous glisser dans un sommeil léger sans culpabilité, car c'est sain pour nous.
6. Réveillons-nous en douceur et reprenons nos activités avec une énergie renouvelée.

Vous remarquerez que votre sommeil la nuit ne sera que plus réparateur.

295

*« Le sens de la vie est de trouver votre don.
Le but de la vie est de le partager. »*

Pablo Picasso

*Je pense que ce dont nous l'avons tous sans doute exprimé à un moment,
probablement dans l'enfance. À noter que notre don n'est pas forcément
une compétence professionnelle.*

296

Créons un rituel du soir pour une meilleure qualité de sommeil.

En voici une que je vous invite à adapter :

- Évitez les écrans une heure avant le coucher.*
- Créez un environnement calme et sombre.*
- Pratiquez des étirements doux ou de la méditation.*
- Listez par écrit vos tâches du lendemain pour libérer votre esprit.*

297

Atteindre des objectifs augmente la confiance en soi.

Je dirai même, en plus des objectifs, surtout des dates butoirs.

298

« Petit à petit, l'oiseau fait son nid. »

Patience et efforts sont la clé pour atteindre ses objectifs.

Établissons des routines pour offrir un cadre sécurisant à notre relation tout en laissant de la place à la spontanéité.

Ce n'est pas forcément ce qui fait rêver, et encore moins dans un couple, seulement, construire ensemble un cadre sécurisant pour le couple permet de consolider la relation. Reste à trouver communément votre équilibre.

300

Respectons des horaires de travail fixes
pour maintenir un équilibre.

La différence entre être salarié et être cadre, patron ou indépendant. En tant qu'indépendante, j'ai dû avoir un enfant pour avoir des horaires fixes de travail et entre tout le reste, je le remercie beaucoup pour ça.

301

*« La connaissance de soi est le début de toute
sagesse. »*

Aristote

*Disciple de Platon, Aristote a établi les premiers fondements
de philosophies de la nature et du principe de cause à effet
que l'on connaît avec les syllogismes : « Tous les hommes sont mortels.
Or Socrate est un homme ; donc Socrate est mortel ».*

302

Faisons une liste de choses
que nous avons toujours voulu essayer ou faire.

Et chaque année, en prendre un et le réaliser ☺

303

Le moine bouddhiste Matthieu Ricard, surnommé « l'homme le plus heureux du monde », a la plus grande activité cérébrale dans les zones associées au bien-être et à un affect positif.

En 2021, des scientifiques de l'université du Wisconsin ont branché 256 capteurs sur son crâne et ont constaté dans son cerveau une suractivité de son cortex préfrontal gauche, lui donnant une aptitude « anormale » au bonheur

et une réduction de la propension à la négativité.

« Nous avons découvert des résultats remarquables avec des personnes pratiquant la méditation depuis longtemps, mais aussi avec des gens qui méditaient 20 minutes depuis trois semaines, ce qui est bien sûr plus adapté à nos modes de vie moderne », explique le moine de 66 ans.

304

Identifions et éliminons les distractions pour rester concentré.

Comment vous dire que c'est pour moi une des clés les plus importantes pour être productif? Beaucoup de personnes se sentent plus productives en télétravail, parce qu'il remarque qu'ils ne sont pas interrompus régulièrement. Ce qui nous fait perdre du temps. Quand je travaille sur un sujet de fond, mon téléphone est en mode travail, ma boîte mail fermée, et je suis dans un lieu où l'on ne me dérangera pas.

305

Le pourcentage de personnes se considérant comme introverties varie entre 30 et 50 %.

Les introvertis sont souvent perçus comme réservés, réfléchis et préférant les interactions en petits groupes, tandis que les extravertis sont généralement vus comme sociables, énergiques et à l'aise dans les situations sociales.

306

Engageons-nous dans l'apprentissage continu
pour approfondir nos passions.

Pas besoin de passer forcément par la case diplôme, prendre des cours de musiques, regarder des vidéos YouTube, écouter des podcasts ou lire des livres suffit déjà amplement !

307

Apprenez à dire non pour éviter de surcharger
votre emploi du temps.

*C'est un vrai sujet. J'admire les personnes qui savent dire non sans
culpabilité (car elle se voit), j'y travaille de mon côté.*

Prenons le temps de prendre des nouvelles de
personnes que nous ne voyons plus.

Alors ça, j'adore ! Nous avons forcément des personnes que nous perdons de vue, chaque mois (j'essaie de m'y tenir) je reprends contact avec une connaissance que j'ai toujours appréciée, et pour certains, cela fait des années que nous ne nous sommes pas vus et pourtant nos appels sont toujours aussi agréables. J'ai même une personne qui est devenue une très bonne amie quand je me suis rapprochée d'elle géographiquement. Peut-être grâce à cette démarche.

309

Écrivons une lettre de gratitude à une personne qui a eu un impact positif sur notre vie et envoyons-la.

C'est une idée que j'aime beaucoup, car nous n'avons pas l'habitude de prendre le temps de remercier les personnes qui nous aident. J'ai la chance d'être entourée par de nombreuses personnes bienveillantes et qui m'apporte beaucoup. Il m'est arrivé de le faire (plus par mail, j'avoue) seulement prendre du temps pour le faire nous rend heureux.

310

Prenez un bain chaud avec des sels de bain
pour détendre vos muscles.

La détente n'en sera que plus grande !

311

Boostons notre énergie avec des habitudes alimentaires saines.

Je n'ai pas changé d'alimentation, juste adapté 3 règles : les féculents sont complets, je dois avoir de la couleur dans mon assiette (donc des légumes, une boîte de petit pois font l'affaire) et je privilégie l'huile d'olive au beurre.

312

Partageons régulièrement nos émotions et sentiments
pour maintenir une connexion émotionnelle forte
avec notre partenaire et nos amis.

*Cela n'est pas toujours évident au début, seulement nous créons avec le
temps une relation plus intime et plus profonde, rien qu'à travers des courts
temps d'échange dédié à nos émotions.*

313

Notons les compliments et feed-back positifs
que nous recevons.

J'ai commencé il y a peu, je me suis dit que cela pouvait booster ma confiance en moi. Quand je doute, je retourne dessus et ça fait du bien, ça donne de l'énergie et nous permet d'avancer.

314

Les activités sportives en groupe
offrent un soutien social précieux.

*Un autre cadre de vie dédié qui permet de sortir de son quotidien et
rencontrer de nouvelles personnes.*

*« Si vous devez élever la voix, faites-le pour
encourager quelqu'un. »*

Anonyme.

*C'est la seule véritable raison qui justifie qu'on élève la voix. Je n'ai rien
d'autre à ajouter. Si ce n'est peut-être que le non verbal et donc le temps
employé a plus d'impact que les mots. N'oublions pas donc ici que crier sur
son enfant ou son conjoint apportera simplement un sentiment d'infériorité
et non-respect, quels que soit la raison et les mots employés.*

316

J.K. Rowling a eu l'idée de Harry Potter
lors d'un voyage en train.

*Ne sous-estimons pas le pouvoir d'une idée
quand nous ne sommes pas en train d'en chercher une...*

317

« Toutes les familles heureuses le sont de la même manière, les familles malheureuses le sont chacune à leur façon. »

Léon Tolstoï

Qu'est-ce qui rend une famille heureuse et soudée ? Je pense que les enfants ne retiennent pas la satisfaction de leurs besoins primaires, mais du temps passé à faire ensemble toute sorte de choses.

318

Paul Ekman, psychologue américain, a identifié 7 expressions faciales universelles correspondant à des émotions de base :
la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût, la surprise et le mépris.

Ces expressions sont reconnues de manière innée, indépendamment de la culture de chacun. D'où le fait que le non verbal ait une place aussi importante dans l'analyse des émotions des personnes.

319

Le jardinage peut être une source de détente
et d'inspiration créative.

*Je pense que c'est vrai, je vous le mets
même si je n'ai pas encore eu l'occasion d'expérimenter.*

320

Montrez votre amour par des actions, comme aider avec les tâches ménagères ou prendre soin de l'autre quand il est malade.

« L'amour ne se dit pas, il se montre » comme le dit si bien Simone Veil.

321

Créons un calendrier de voyages pour planifier nos sorties tout au long de l'année.

C'est très utile pour moi, une fois encore, mon enfant m'a permis d'anticiper les vacances et donc me permettre d'en avoir plus !

322

Montrons de l'affection par de petits gestes quotidiens, comme des baisers, des câlins ou des mots doux.

Je suis fan des bisous dans le cou quand je ne m'y attends pas, cela refait ma journée.

« En avalant les méchantes paroles qu'on ne profère pas, on ne s'est jamais abîmé l'estomac. »

Winston Churchill

*Je ne suis pas intimement convaincue que Churchill dise vrai.
Je pense à l'inverse que ce qu'on ne dit pas reste en nous et nous rend
malades sur le long terme.*

324

Le mind mapping est une technique visuelle qui stimule la créativité et l'organisation des idées. Utilisons-la pour explorer de nouvelles perspectives et résoudre des problèmes :

1. Utilisons un logiciel tel que Mindmap ou Mindnote
2. Écrivons le sujet ou le problème à explorer dans ce cercle.
3. Ajoutons des branches autour du cercle pour les idées principales.
4. Développons avec des sous-branches pour détailler les idées.
5. Utilisons des couleurs et des symboles pour enrichir le mind map.
6. Révisons et ajustons le mind mapping au fur et à mesure.

Des études montrent que le mind mapping améliore la créativité, la mémoire et la résolution de problèmes. Un outil visuel pour des idées claires et innovantes. C'est un outil très utile dans la réflexion de projet.

325

Participons à des activités de bénévolat
pour redonner à la communauté.

Il existe de nombreuses manières de redonner à la communauté, intégrer une association et y accorder du temps chaque semaine ou chaque mois. Donner ses vêtements ou les objets que l'on n'utilise pas à une association, donner son sang, aller voter ou même aider une personne à porter ses courses, un bonjour, un sourire est autant de petites actions simples qui selon moi permettent de nous impliquer dans la communauté selon nos possibilités.

326

Michael Kearney est devenu le plus jeune diplômé universitaire en obtenant un diplôme d'art à l'âge de 10 ans en 1994. Cet enfant prodige américain est ensuite devenu le plus jeune détenteur d'un master à 14 ans et d'un doctorat à 22 ans.



*Il a un
parcours
hors norme
que je vous*

propose de découvrir.

327

Essayons de prendre notre pause déjeuner loin de
notre bureau.

Si l'on peut, c'est mieux. Cela nous permet de couper réellement.

Notre langage corporel a la capacité de façonner
qui nous sommes.



*J'ai découvert les postures de pouvoir il y a
quelques années déjà. La conférence d'Amy
Cuddy est l'un des meilleurs Ted X du monde à
voir. Le lien entre notre corps et notre esprit
est ici expliqué, tout comme notre fonctionnement cérébral.*

« Si vous avez l'impression de tout perdre, rappelez-vous que les arbres perdent leurs feuilles chaque année, mais ils restent debout et attendent que des jours meilleurs viennent »

Légende japonaise

Au moyen âge, un mouvement littéraire appelé reverdi avait pour objectif de mettre en avant le renouveau constant de notre vie, comme la nature.

330

Ayons le dos droit pour renforcer notre confiance en nous.

La posture a un impact direct sur la confiance en soi. Et oui ! une personne qui adopte une posture droite est perçue comme plus confiante et plus autoritaire. À l'inverse, une personne qui adopte une mauvaise posture est perçue comme timide, soumise et peu sûre d'elle.

331

Surprenons notre partenaire
avec de petites attentions ou des cadeaux.

Un petit post-it pour souhaiter une bonne journée, un bon petit déjeuner, ou des cadeaux sans raison aucune, juste pour le plaisir de faire plaisir.

Assumons nos préjugés, ils sont inconscients.

L'effet de halo est un biais cognitif, une influence positive ou négative ressentie par un individu sur une personne ou une chose en fonction d'une caractéristique spécifique. Il implique un jugement au premier regard selon un attribut physique, un comportement ou une simple donnée.

333

Combinez les loisirs avec d'autres activités, comme écouter des livres audios pendant que vous faites de l'exercice.

Cela ne convient pas forcément à tout le monde, seulement, cela nous permet à défaut de faire le vide par la pleine conscience (option déjà présentée au préalable) de nous concentrer sur autre chose et de nous détacher de l'activité pour mettre en place un certain automatisme et ainsi faciliter la séance.

334

Saviez-vous que notre inconscient influe sur 95 % de nos comportements, nos choix et nos décisions au quotidien ?

Ce chiffre étonnant, avancé par de nombreux psychologues, révèle à quel point la partie immergée de notre psyché nous échappe. Notre inconscient abrite nos peurs, nos traumatismes, nos croyances limitantes, nos schémas répétitifs... Tout un monde enfoui qui pilote en sous-main notre existence sans que nous en ayons conscience ! Pour mieux se connaître, il est donc indispensable d'explorer ces territoires inconnus de notre intériorité. Et il existe de nombreuses façons de le faire : la psychanalyse, l'hypnose, le travail sur les rêves sont autant de portes d'entrée possibles vers l'inconscient. En éclairant les recoins sombres de notre inconscient, nous pourrons vivre en pleine conscience à défaut de répéter indéfiniment les mêmes schémas limitants.

335

Il existe 3 types de mémoire implicite : le conditionnement classique, l'amorçage et la mémoire procédurale.

Le conditionnement est l'apprentissage d'associations entre des stimuli et des réponses, souvent de manière inconsciente. Par exemple, craindre les chiens après avoir été mordu dans son enfance est une forme de conditionnement.

L'amorçage est un phénomène où une exposition préalable à un stimulus influence la réponse à un stimulus ultérieur, souvent de manière inconsciente. Par exemple, si l'on vous demande de nommer une ville américaine commençant par « Ch », vous répondrez probablement « Chicago », car c'est la ville dont vous avez le plus entendu parler avec ce son initial.

La mémoire procédurale concerne les compétences motrices et les habitudes acquises. Elle nous permet d'effectuer des tâches routinières sans y penser consciemment. Par exemple, faire du vélo, attacher ses lacets et conduire une voiture sont des actions qui relèvent de la mémoire procédurale.

336

*« Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau Terre.
Nous sommes tous des membres de l'équipage. »*

Marshall McLuhan

*J'aime cette citation, car elle nous rappelle que nous sommes tous acteurs
et responsables de nos actions et de ce qu'il se passe sur notre planète,
même à notre niveau.*

337

Prenons une demi-journée par an, lors de nos vacances par exemple, afin de trier nos photos et nous faire un album photo de l'année passée ou sur une thématique précise (voyage, enfant, couple, famille, amis, etc.)

Nous prenons de nombreuses photos et les mettre en album photos nous permet à certaines occasions qui apportent un sentiment de gratitude de revoir les moments forts de nos vies.

La durée moyenne de l'attention soutenue chez l'adulte est de 20 minutes.

Au-delà de cette durée, il devient plus difficile de maintenir sa concentration sans pauses ou changement de stimulation. C'est pourquoi il est souvent recommandé de fractionner les tâches longues en sessions de 20 à 30 minutes entrecoupées de courtes pauses.

« La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé. »

Robert Half

La persévérance c'est aussi trouver l'équilibre entre acharnement et persévérance. Ne nous épuisons pas à nous acharner si notre bien-être est profondément impacté.

340

« Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux. »

Extrait de la bible, Luc 6 : 31

On entend plus souvent : « Ne faites pas à autrui ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fasse » qui est un proverbe français qui signifie la même chose. C'est une règle d'or.

341

Passer du temps seul aide à réduire le stress et l'anxiété.

Sans que nous nous en rendions compte, les relations sociales absorbent beaucoup de notre temps et de notre énergie, ce qui peut amener du stress.

Passer du temps seul est une manière de réapprendre à concentrer notre attention et notre énergie sur nous-mêmes. D'une certaine façon, la solitude impose le silence. Un déplacement de l'attention se produit, de l'extérieur à l'intérieur. En cessant d'utiliser la partie du cerveau qui se charge du langage, d'autres aires de cet organe commencent à agir avec une plus grande intensité.

342

Regardons nos séries ou films préférés pour nous détendre.

Je suis une aficionado de revoir des films ou des séries déjà vues. J'ai l'impression de prendre d'autant plus de plaisir à les revoir. Et fait surprenant, je retrouve les mêmes émotions.

343

Évitons les critiques destructives
et optons pour des commentaires constructifs.

*En gros, il ne sert à rien de remettre une pièce dans la machine,
mais plutôt de savoir comment faire pour éviter que cela recommence.*

344

Lancez un projet ensemble, comme la rénovation d'une pièce ou la création d'un jardin.

Un projet en commun pour réfléchir, construire, et faire ensemble. J'aime en faire un par an, même si c'est simplement un tableau à trouver pour le couloir.

345

« L'autonomie, c'est la capacité à se gouverner soi-même. »

Emmanuel Kant

Selon moi, c'est notre objectif ultime et aussi notre mission en tant que parent. Sur tous les plans. Cela ne nous empêche pas de demander de l'aide, au contraire, cela en fait partie.

346

Non. Nous n'utilisons pas seulement 10 % de notre
cerveau.

*L'homme utilise la totalité de son cerveau, sauf en cas de lésions graves.
Mais toutes les parties ne fonctionnent pas à 100 % au même moment. Le
pourcentage exact que nous utilisons varie d'une personne à une autre.*

347

Posons des questions ouvertes à nos enfants
pour encourager l'expression de leurs pensées.

« Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui ? »
« Comment s'est passée ta journée ? »
« Qu'as-tu préféré faire aujourd'hui ? »

348

Lisons des livres physiques au lieu de livres numériques pour éviter les écrans.

Depuis 5-6 ans, je lis principalement sur ma liseuse. Seulement, je me suis rendu compte que j'avais perdu le plaisir de choisir un livre en librairie. Même si je trouve que la liseuse est plus pratique (lire dans le noir, dans l'eau), je la garde pour quand l'on me conseille un livre. J'y ai également conservé mes livres préférés afin de les relire si le cœur m'en dit, où que je sois.

349

Affirmez vos besoins et désirs de manière claire et respectueuse.

Ce n'est pas si simple. Si comme moi, vous avez peur de blesser l'autre, je vous conseille une astuce que j'utilise tout le temps : la technique du pansement. Cadrer le contexte : « je ne suis pas très à l'aise et j'ai peur de te blesser. J'aimerais te parler d'un truc important pour moi concernant X. » Et là, vous enlevez le pansement : « Je me lance : blablabla. » Laissez quelques secondes de silence et ensuite, laissez la parole à l'interlocuteur.

350

Daniel Goleman, psychologue et journaliste américain, a identifié 5 types d'intelligence émotionnelle : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation, l'empathie et les compétences sociales.

L'intelligence émotionnelle est la capacité à comprendre et à gérer ses émotions et celles des autres. Ces dimensions évoquées contribuent à l'efficacité personnelle et professionnelle.

351

*« Mon miroir est mon meilleur ami.
Car lorsque je pleure, il ne rit jamais »*

Charlie Chaplin

*Vos vrais amis vous soutiendront toujours.
On m'a toujours répété que l'on pouvait les compter sur une
main.*

352

La méthode des petits pas consiste à diviser un objectif ambitieux en petites étapes réalisables.

Chaque petite victoire renforce votre confiance en vous et vous rapproche de votre but. Par exemple, si vous souhaitez écrire un livre, commencez par écrire une page par jour. En quelques mois, vous aurez un manuscrit complet.

353

« La respiration est le pont entre le corps et l'esprit. »
Thich Nhat Hanh

*J'aime beaucoup cette citation que je trouve aussi belle que
juste.*

354

Selon la médecine traditionnelle chinoise,
nos émotions seraient liées à nos organes.

La tristesse = les poumons

La colère = le foie

La peur = les reins

La rumination = la rate

La non-acceptation = l'estomac

La frustration = la vésicule biliaire

Les émotions refoulées = l'intestin grêle

Le fait de tout contrôler = le cerveau et le côlon

La haine, la jalousie, la joie = le cœur

355

« *Les 4 Accords toltèques* » présentent quatre principes de vie inspirés de la sagesse toltèque : être impeccable avec ses paroles, ne rien prendre personnellement, ne pas faire de suppositions et toujours faire de son mieux.

C'est encore aujourd'hui un best-seller. Écrit en 1997 par Don Miguel Ruiz, le livre a été traduit dans 40 langues. Je vous le recommande à lire, il est vraiment passionnant.

356

La Programmation Neuro Linguistique est une forme de thérapie brève qui permet d'observer et de modifier la vision que nous avons de nous même. Cette pratique se tourne davantage vers les réactions face aux comportements et aux changements que l'analyse des sources de nos blocages.

*Je n'ai jamais eu l'occasion de tester
seulement j'en ai entendu que du bien. Ça m'intrigue.*

*“Ne mépriser la sensibilité de personne.
La sensibilité de chacun, c'est son génie.”*

Charles Baudelaire

20% de la population seraient ultrasensibles. Autrement dit, ils auraient une sensibilité accrue à tous les stimuli du quotidien. Bien que parfois difficile à maîtriser et source de souffrance, l'environnement qui les entourent est essentiel pour leur bien-être. Accepter son ultrasensibilité, c'est accepter d'avoir besoin de solitude pour se ressourcer.

358

L'intelligence émotionnelle est la capacité à comprendre et à gérer ses émotions et celles des autres. Développez-la pour améliorer vos relations et votre bien-être :

1. Identifiez et nommez vos émotions.
2. Comprenez les causes et les déclencheurs de vos émotions.
3. Exprimez vos émotions de manière constructive.
4. Pratiquez l'empathie pour comprendre celles des autres.
5. Utilisez la relaxation pour apaiser les émotions intenses.
6. Apprenez des expériences émotionnelles pour grandir.

Des études montrent que l'intelligence émotionnelle améliore les relations, réduit le stress et favorise le bien-être général. Un cœur apaisé pour des relations harmonieuses.

Les Oréo sont plus addictifs que la cocaïne.

Des chercheurs ont démontré que le sucre, très présent dans les gâteaux Oréo, était un addictif plus fort que la cocaïne.

Mesurons nos propos sur le sucre et rappelons que le sucre est un élément essentiel au fonctionnement de notre corps. Tous les sucres ne se valent pas, et c'est le plus important à comprendre. Ici dans les oréos ou les bonbons par exemple, le sucre a un pouvoir d'augmenter le goût du sucre (addiction) contrairement au sucre énergisant (présent dans les fruits).

360

Augmentons progressivement l'intensité
et la durée de nos séances.

*Cela dépendra de votre santé et de votre objectif.
Personnellement, j'aime bien augmenter un peu tous les mois.
Cela permet au corps de s'habituer au rythme, je trouve.*

Soyons objectifs quant au confort de notre vie.

Le confort est une donnée qui se mesure puisqu'elle se définit sur trois aspects ; le confort physique, le confort fonctionnel et le confort psychique. Nous considérons seulement l'aspect fonctionnel du confort. Prenons conscience de notre réel confort, celui que nous avons au quotidien.

362

Devenons patients.

Alors, ça, c'est un vrai défi pour moi.

*Je suis une personne qui est très impatiente au quotidien.
Depuis que j'ai été immobilisée pendant plusieurs mois, je me
trouve plus patiente. Une fois encore, la vie nous apporte ce
dont nous avons besoin pour nous améliorer, si nous ne le
comprenons pas seuls.*

Le café n'est ni bon ni mauvais.

Tout dépend de notre consommation quotidienne. C'est comme tout. Comme le dit Aristote, tout est dans « le juste milieu ». Le juste milieu est propre à chacun, même si nos corps répondent majoritairement aux mêmes besoins. Un excès de café, c'est comme un excès de sport ou de sucre, cela peut entraîner des addictions et des effets indésirables dans notre corps.

Les Hauts Potentiels Intellectuels seraient de 2%.

*De nombreuses personnes se posent la question s'ils sont HPI.
Je m'étais moi-même interrogée sur ce sujet étant donné que je me
retrouvais dans certains aspects couramment décrits.
Jusqu'à ce que je découvre le concept de surdouance.
La surdouance est une aptitude surdéveloppée dans l'un des aspects de
notre cerveau. Je pense que nous sommes par exemple très nombreux à
avoir une surdouance émotionnelle,
ce qui n'est pas à confondre avec les HPI.*

Les HPI présentent souvent ces différents aspects :

· *Une forte créativité,*

- Une réactivité particulière, émotionnelle, sensorielle, intellectuelle et/ou au niveau de l'imaginaire,
- Une hypersensibilité,
- Une empathie développée,
- Une pensée en arborescence,
- Un perfectionnisme,
- Une curiosité développée,
- Une pensée intuitive,
- Un syndrome de l'imposteur,
- Un vécu de décalage avec la plupart des autres personnes (particulièrement fort chez les femmes surdouées), qui peut créer de la souffrance,
- Un idéalisme,
- Un goût pour les activités intellectuelles,
- Une extra-lucidité,
- Une capacité à voir le monde dans ses nuances subtiles (pas en noir et blanc),
- Une tendance à être les victimes de Pervers Narcissiques.

Méfiance donc, nous pouvons avoir quelques-uns de ces aspects, sans pour autant être HPI. Être HPI n'est pas uniquement un gage d'intelligence, mais plus une façon de nous accompagner à matérialiser le fait que l'on ne fonctionne différemment des autres, et ainsi nous accepter.

365

Il fallait bien tenter de résumer les principales notions de développement personnel. Il n'y a rien de nouveau, nous le savons bien. Avoir une vie simple, saine et avoir la capacité de se remettre en question dans les différentes strates de notre vie, à la fois pour mieux nous connaître et vivre en société. Une dernière astuce donc, centrée sur nous-mêmes, rien que pour vous.

La meilleure boisson énergétique ?

2 l d'eau/jour

Le meilleur moyen d'améliorer sa concentration ?

8 heures de sommeil/nuit

Le meilleur antidépresseur ?

45 minutes d'exercice/jour

Le meilleur moyen de renforcer son système unitaire ?

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments.

Le meilleur relaxant ?

Passer du temps dans la nature.

Le meilleur stimulant mental ?

La lecture régulière.

La meilleure source de vitamine D ?

15 minutes d'exposition au soleil par jour (*il est derrière les nuages*)

Le meilleur réducteur de stress ?

Une méditation quotidienne.

Le meilleur remède contre la solitude ?

Passer du temps avec des êtres chers.

C'est cadeau.

Donnons sans compter.

C'est un principe fort de développement personnel. Plus vous donnez, et plus votre altruisme et votre ouverture seront récompensés. À l'inverse, dès lors que vous cessez (volontairement ou involontairement) cet état, vous vous dirigez vers la solitude et vers d'éventuels conflits — intérieurs et extérieurs.

C'est pourquoi, lorsque vous entretenez une relation avec quelqu'un — qu'elle soit professionnelle ou personnelle — donnez-lui quelque chose. Ce quelque chose n'a rien à voir avec du matériel... les dons les plus marquants dans la vie sont souvent impalpables : par exemple, donner de son temps, donner des encouragements, donner de l'affection, témoigner sa reconnaissance envers quelqu'un, etc.

Découvrez le QR code bonus.

**Découvrez l'ensemble des bonus dans le QR code
suivant :**



À PROPOS DE L'AUTEUR

Passionnée de communication et de développement personnel depuis plus d'une décennie, Caroline Gélín a su allier ses deux passions pour créer des solutions innovantes destinées aux entrepreneurs et aux PME. Son parcours, jalonné de découvertes sur elle-même et sur les autres, l'a naturellement conduite à explorer les méandres du développement personnel dès ses années d'études.

Forte de ces expériences, Caroline a développé une approche unique de la communication d'entreprise, accessible et intuitive. Il y a six ans, elle a donné naissance au Code Com', une méthode ingénieuse qui transpose les principes du Code de la route aux bonnes pratiques de communication interne et externe. Cette approche novatrice a rapidement séduit de nombreuses PME, leur permettant d'optimiser leurs échanges et de renforcer leur cohésion.

Le quotidien de Caroline, en tant qu'entrepreneuse, se caractérise par sa volonté de rendre accessible la communication d'entreprise à tous. Intimement convaincue que la communication est essentielle pour le succès des entreprises. Elle a créé sa société, Socle pour aider les dirigeants de PME à améliorer leur communication interne et externe.

Toujours à l'affût des dernières avancées technologiques, Caroline a franchi une nouvelle étape en 2023 avec la création de Mae, une plateforme révolutionnaire qui met l'intelligence artificielle au service de la communication d'entreprise. Cet outil permet aux organisations de toutes tailles de concevoir des communications internes et externes percutantes, tout en gagnant un temps précieux.

Au-delà de son activité d'entrepreneuse, Caroline reste profondément attachée à sa quête de compréhension de soi et des autres. Elle puise dans ses connaissances en développement personnel pour enrichir constamment ses approches professionnelles, créant ainsi un pont entre croissance individuelle et réussite collective.

À travers son parcours, Caroline Gélín incarne l'idée que le développement personnel et la communication sont intrinsèquement liés, chacun nourrissant l'autre pour favoriser l'épanouissement tant sur le plan personnel que professionnel.

Son histoire inspire tous ceux qui cherchent à conjuguer passion, innovation et connaissance de soi dans leur vie professionnelle.