

***Look After You***  
***... Because you are worth it !***



*Cette fameuse phrase d'une publicité d'une marque de beauté, « parce que vous le valez bien » !*

*Mais c'est vrai – vous le valez bien. Ce n'est pas de l'égoïsme de prendre soin de soi, de prendre du temps pour soi. C'est nécessaire, c'est une priorité !*

*De Charlotte Saint Jean*



mon yoga ici & maintenant

***NB :*** *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

## **Ce mois on vous conseille de *RALENTIR...***

*Cette semaine il m'est arrivé deux choses....*

*D'entendre à la radio que la tendance du « Burn Out » a beaucoup augmenté en France*

*De lire un article dans Elle par une journaliste bien pertinente qui a bien ciblé la tendance actuelle de notre quotidien, on va beaucoup trop vite !*

*Je pensais que les croyances des années 80 et 90 de pousser pour réussir financièrement à tout prix étaient finies et bien enterrées avec les nouvelles tendances « wellness » que nous voyons partout. Massages, images zen du temps pour soi, les cours de yoga, de mindfulness, les spas, les weekends thalasso etc.... Mais je me rendre compte que nous sommes presque obligés d'intégrer ces choses dans notre vie à cause d'un quotidien trop chargé et stressant.*

*Le concept du succès lié à la réussite financière et matérialiste est pourtant bel et bien présent. Et les personnes prises au piège de ces notions, quand ils ne réussissent pas, ont l'impression d'une perte énorme de leur identité et de leur importance et leur réaction c'est de se pousser d'avantage pour réussir plus ! Faire plus pour éviter le pire. Travailler plus d'heures, se mettre plus de pression, dormir moins, donner plus l'impression à l'extérieur que tout va bien mais à l'intérieur être complètement au bout du rouleau. Le résultat ?*

*Un burnout total suite à l'épuisement de toutes capacités de fonctionner normalement. Une spirale de chute libre et un cercle vicieux. Ces symptômes ressemblent souvent à celles d'une déprime mais les souches de sont pas du tout les mêmes.*

*Un ex avec qui j'ai partagé plus de 3 ans de vie commune a subit une telle histoire. Je l'ai rencontré vers la fin de ce qu'ils ont appelé sa déprime/borderline folie. Il a quand même passé quelques mois dans une maison résidentielle pour les gens qui étaient pour manque de mots classé « fou ». Les médicaments étaient au menu*



mon yoga ici & maintenant

**NB :** *Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

*de tous les jours, les visites de la famille ou des amis totalement perdus qui donnaient la vague idée qu'une tasse de thé et un biscuit allaient résoudre le problème (d'ailleurs il voulait plus tard écrire un livre avec ce même titre «A Cup of Tea and a Biscuit»)....*

*Lui, il croyait qu'il avait tout perdu. Que malgré les années de travail, des diplômes de l'université, de comptabilité, permis de conduire, un poste à responsabilité... tout était parti ! Je l'ai rencontré en fin de traitement mais il était à zéro. Pas de boulot, pas d'appartement, une voiture pourrie. Effectivement il recommençait plus ou moins à zéro.*

*Mais assez vite avec moi à ses côtés, un nouveau travail, une voiture de sport de fonction (société de RP oblige !), il recommençait le chemin de « réussite ». Et le cercle continue. A l'extérieur tout allait bien, il avait repris son chemin mais à la maison c'est moi qui lui donnait des câlins quand il pleurait car c'était trop dur de reprendre ce chemin.....*



*A la radio le médecin interviewé disait qu'il faut qu'on apprenne à réussir de façon différente. Ce n'est pas forcément l'argent et des accessoires matérialistes qui constituent une vie réussie, il y a un autre chemin !*



mon yoga ici & maintenant

**NB :** *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

*Mais dans un monde de tablettes, de téléphones, de choses « acquises » même pour nos enfants, dans un monde de va vite, de faire plus, c'est très dur de vivre à contre courant. Nous sommes poussés de croire que les autres finalement réussissent bien leur vie – les images Facebook et Instagram défilent sans cesse pour prouver justement ceci ! Cela met la pression.*

*Même notre séance de yoga est « calée » entre deux courses, deux rendez-vous, dans l'agenda de ministre que nous tenons tous !*

*Je reviens à l'article dans Elle. Je cite Marion Ruggieri presque en entier car elle dit « C'est simple je ne vois plus personne. Je n'ai le temps de rien. J'ai la tête sous l'eau. On s'appelle à la sortie du tunnel ? Je culpabilise à propos des enfants. Je me réveille à 3 heures du matin et je réponds à mes mails. Je ne suis pas allée au ciné, voir une expo, j'ai pas lu un « vrai » livre depuis un an. Je rentre trop tard je pars trop tôt. J'ai fait tomber mon portable dans les toilettes. Si on partait un an avec les petits ? Un tour du monde en camping car ? A la rentrée, je change tout. Paraît qu'il faut se réveiller à 5 heures du matin pour être plus efficace..... Tu as une adresse de Pilates ? De barre au sol ? De yoga ? De pleine conscience ? Le livre de Michel Cymes ? Mon médecin m'a dit que j'oubliais de respirer »*

***Cela vous fait penser à quelqu'un ? « Le syndrome de submersion » cela s'appelle de nos jours. Marion continue...***

*« Air du temps, enfin, où plus on est affairé, multi présent, impatient, plus on semble important. La surcharge étant devenue une marque un peu bouffonne de respectabilité, au même titre que l'oisiveté l'était il y a cent ans dans l'aristocratie. Je sue donc je suis ! **A cette accélération depuis quelques temps, répond un nouveau mot d'ordre : ra-len-tir.** »*

*Vous l'avez sûrement vu.... Le Slow Food ou encore Mindfull Eating. La tendance Slow (traduire par « Doucement ») progresse « lentement » quelle ironie.... Mais nécessairement. Si on vivait plus simplement, plus « slow » tout simplement ? Pas forcément besoin de partir en camping car un an avec les petits (ou sans hmmm)*



mon yoga ici & maintenant

**NB :** *Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

*non mais une façon de vivre ou de regarder la vie qui n'est entourée que des notions de pousser, de réussir, de remplir et de consommer car pourquoi ? Que gagne-t-on finalement en le faisant ?*



*Pour vous faire rire, ma mère a partagé il y a quelques années ses « perles de sagesse » sur le sujet du mariage. « Je pense qu'il faut tout simplement réduire tes attentes et trouver quelqu'un qui t'énerve moins que les autres ! »*

*Et si on appliquait cette théorie à la vie. Réduire les attentes et profiter plus des petites choses, des petits cadeaux de partages, de temps, des gens .... Consommer le temps partagé ou juste être en contemplation du présent oui mais pas pour les dernières tendances fashion ou technologiques.*



mon yoga ici & maintenant

**NB :** *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

**Alors voici quelques astuces juste pour vous  
« guider » vers une vie plus simple, moins à fond,  
plus au « Slow »**

1. Prenez 5-15 minutes par jour – matin ou soir (ou les deux) pour placer l'intention de votre journée ou pour remercier tout ce que vous avez réussi à faire dans la journée. Ne restez surtout pas sur tes échecs
2. Passez au moins une heure par jour sans téléphone, internet, ordinateur.
3. Mindfull eating – prenez le temps de préparer un repas de saison, d'apprécier les couleurs et les senteurs, de manger lentement et avec pleine conscience
4. Rigolez à haute voix au moins une fois par jour !
5. Dansez et profitez de la beauté simple de la musique
6. Un challenge – faites absolument rien pour 5 minutes par jour, mais vraiment rien de tout !
7. Mangez léger une fois par semaine – une journée pas forcément de jeûne mais juste un peu moins
8. Marchez dehors pendant 15-30 minutes tous les jours
9. Regardez le ciel chaque nuit et soyez étonné par la beauté simple des étoiles
10. Prenez un bain, un massage, un hammam, un moment pour soi une fois par semaine
11. Donnez du temps aux autres – cela paraît étrange quand on essaye de réduire les tâches mais le fait de donner du temps aux autres qui ont en besoin sans attente c'est tout simplement un véritable cadeau à soi

Namaste



mon yoga ici & maintenant

**NB :** Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document