



BONUS 01 – Les habitudes qui nous empêchent d’être serein.

Voici le résumé de l’épisode 2 – Les habitudes qui nous empêchent d’être sereins.

Au quotidien on a souvent des habitudes, certaines nous aident, d’autres renforcent notre stress.

Dans cet épisode, j’ai abordé les 3 habitudes qui génère le plus de stress, selon moi. Et je vous donne des astuces pour faire autrement.

Première habitude : vivre dans le passé ou anticiper le futur.

Quand on se remémore le passé, on peut être amené à ruminer sur quelque chose qui nous a stressé.

Même quand on se rappelle ses superbes vacances, ce n’est pas forcément mieux.

L’idéal c’est de savoir savourer ses vacances au moment où on est en train de les vivre.

Pourquoi c’est mauvais pour notre sérénité de vivre dans le passé ?

On ne peut pas le changer, et donc c’est inutile de ruminer sur la remarque d’un collègue, pendant des jours entiers.

Ça peut renforcer notre rancune, si on a été blessé.

Essayer d’anticiper le futur, c’est pareil. On ne peut jamais être sûr de savoir comment cela va se passer. Sauf pour organiser, planifier. Mais souvent, quand on se projette, c’est pour imaginer le pire, on anticipe quelque chose, mais on ne peut jamais être sûre que ça va se passer comme ça.

Mon astuce pour apprendre à être dans le présent.

Plusieurs fois dans la journée, arrêtez-vous pour vous poser la question : est ce que je suis en train de ruminer ? A quoi je pense en ce moment ? Est-ce que je suis vraiment dans l’instant présent ?

Pour vous entraîner à être dans l’instant présent, pratiquez la pleine conscience.

Deuxième habitude : refouler ses émotions.

On a souvent tendance à penser que certaines émotions sont négatives. Et cela nous entraîne à refouler ces émotions. Et plus on les refoule, plus elles grandissent et s’expriment de façon inappropriée.

Se rappeler : toutes les émotions sont utiles. Elles nous donnent des informations sur une situation qu’on est en train de vivre. C’est normal d’avoir peur, d’être triste ou en colère, quand la situation est effrayante, triste, ou agaçante.

Mon astuce pour accepter ses émotions.

Quand vous ressentez une émotion pénible, prenez le temps pour verbaliser ce que vous ressentez : « Je suis furax ! Ça me met dans une colère terrible, ça ! », « Je suis triste ». Cela vous aidera à accepter que vous avez le droit de ressentir cette émotion.

Précision importante : la colère ne justifie jamais un acte ou une parole violente. JAMAIS.



Troisième habitude : chercher à tout contrôler.

Contrôler, c'est souvent pour se rassurer. On s'imagine que si on contrôle tout, il y aura moins de surprise, et que tout se passera comme on le veut.

Sauf que tout contrôler, c'est impossible. Et que cela nous met une pression énorme.

Par exemple, vous pouvez chercher à contrôler comment vont se passer vos vacances. Mais s'il y a des imprévus (comme la météo, par exemple), vous êtes complètement déstabilisé. Parce que vous ne pouvez pas contrôler la météo, et que vous ne savez plus comment vous adapter.

Un autre exemple de contrôle, c'est de chercher à contrôler les autres, leur comportement.

Mon astuce pour sortir du désir de contrôle

Au lieu de chercher à contrôler la situation, regardez plutôt ce que vous pouvez faire, vous, à ce niveau. Par exemple, au lieu de critiquer et de râler sur le comportement des autres, vous pouvez agir de votre côté.

Donnez vous l'opportunité d'improviser dans certaines situations, au lieu de chercher à faire en sorte que tout se passe de telle ou telle manière.

Je vous donnerai d'autres outils dans les prochains épisodes,

A bientôt,

Isabelle

