



## BONUS 27 – Apprendre à se ressourcer.

### Se ressourcer, de quoi parle-t-on ?

Littéralement, se ressourcer signifie « **revenir à ses sources retrouver ses racines profondes** ».

La source, celle à laquelle on peut s'abreuver. Les racines, celles qui nous permettent de trouver l'ancrage et la force d'affronter le quotidien parfois chaotique.

### Apprendre à se ressourcer, c'est savoir prendre soin de soi

Pour apprendre comment se ressourcer, il nous faut déjà apprendre à prendre soin de soi.

Il est souvent nécessaire de faire un **apprentissage pour savoir ce qui nous fait du bien**, et ce qui nous épuise.

**Avoir ce petit temps de recul pour sentir si une situation, une activité, nous donne de l'énergie, ou au contraire, nous épuise.**

### Prendre du recul

Pour être capable de connaître ce qui nous fait du bien, encore faut-il prendre un peu de recul.

**Prendre le temps de se poser, pour interroger notre niveau de joie, d'énergie, de fatigue.**

En vous posant les bonnes questions :

- « Qu'est-ce que j'ai aimé aujourd'hui ? »,
- « Qu'est-ce qui m'a donné de la joie, m'a permis de me relier à mes valeurs ? »,
- « Qu'est-ce qui m'a donné de l'énergie ? »,
- « Qu'est-ce qui m'a épuisé ? ».

### Apprendre à respirer

Vous pouvez prendre l'habitude de **faire des respirations conscientes**, tous les matins au réveil. En inspirant lentement, et en expirant lentement, et consciemment.

Pour vous ressourcer le soir, vous pouvez **pratiquer des respirations abdominales**, en vous connectant à la sensation de votre main sur votre ventre. Sentir le mouvement de votre main, liée au mouvement de votre respiration.



## Se bouger

On le sait tous, l'activité physique c'est bon pour la santé. Mais c'est pas toujours facile d'être régulier.

Mes astuces pour vous bouger un peu plus :

- Allonger vos trajets à pied : ne pas prendre le métro, train ou la voiture systématiquement.
- Préparer vos affaires de sport à l'avance,
- Faire du sport directement en sortant du travail, ou pendant la pause déjeuner,
- Marcher après votre pause déjeuner du midi, avec vos collègues.
- Commencer par 10 ou 15 minutes d'activité physique, et voir si vous avez envie de continuer.

## Bien nourrir votre corps

Comment se ressourcer sans apporter à son organisme des vitamines et minéraux en quantité me paraît impossible.

En dehors des quantités, il s'agit surtout **de la qualité des aliments qu'on va mettre dans son assiette.**

Au moins la moitié de l'assiette en légumes crus et cuits. En privilégiant le cru, car la cuisson détruit une grande partie des vitamines et des minéraux.

S'assurer d'un apport de protéines suffisant car elles contiennent les bons acides aminés pour fabriquer vos neurotransmetteurs. (je vous remets le lien vers l'épisode sur ce sujet :

[Episode 5 : les neurotransmetteurs, mini molécules avec un max d'impact](#)

## Cultiver un bon lien social

Bien sûr, **il ne s'agit pas seulement d'être en lien avec d'autres personnes, mais de créer un lien de partage, d'échange et de solidarité.**

Dans les moments où l'on se sent fatigué, pouvoir parler échanger, trouver du soutien suffit parfois à se sentir tout de suite mieux.

Par ailleurs, quand on est trop centré sur nos propres problèmes, aller à la rencontre des autres, et les aider nous aide à prendre du recul, et à nous sentir moins seul.

## Augmenter les contacts avec la nature

Savez-vous que de nombreuses études ont été faites pour mesurer l'impact de la nature sur notre santé, notre humeur, notre capacité de guérison ?

Au-delà du bienfait de se balader dans les bois, **être au contact d'un environnement naturel semble la base pour se ressourcer (=retour à la source).**

Evidemment, ce n'est pas toujours facile, surtout lorsqu'on habite dans une grande ville, avec peu d'accès à des parcs ou des jardins. Et ce qui est incroyable, c'est qu'il n'est **pas nécessaire de se retrouver au cœur de la forêt pour avoir le bénéfice du lien à la nature.**

En effet, une étude a montré que les personnes qui avaient une fenêtre qui donne sur un lieu naturel (des arbres, un parc, du vert quoi 😊), guérissaient plus vite que les autres.



## Comment se ressourcer avec la nature quand on habite en ville ?

Pas besoin de faire des kilomètres pour retrouver un coin de nature auquel vous connectez.

Voici quelques idées :

- Regarder le lever et le coucher du soleil,
- Marcher pieds nus dans l'herbe (pas besoin d'un grand parc, un petit bout de pelouse fait l'affaire)
- Regarder des insectes, des petits oiseaux, les observer vraiment.
- Marcher dans une rue avec beaucoup d'arbres,
- Prendre un bain de soleil, les yeux fermés, connecté(e) aux sensations,
- Se balader dans un parc, même s'il est tout petit.

Et prendre régulièrement des temps plus longs au contact de la nature.

## Pratiquer des activités de plaisir

Pour se ressourcer, retrouver ses racines profondes, il nous faut **choisir les activités qui nous font vraiment plaisir. Aller à la source de ce qui nous nourrit, que ce soit au quotidien, ou plus ponctuellement.**

**Posez-vous la question des moments où vous vous sentez bien** : que faites-vous ? Avec qui êtes-vous ? Dans quel environnement êtes-vous ?

## Méditer

Pour laisser poser le mental, et ne pas se laisser happer par les multiples ruminations mentales, injonctions, projections, la méditation est un outil profond.

Il existe une multitude de forme de méditation. Toutefois, **les deux formes de méditation qui ont fait l'objet du plus grand nombre de recherches scientifiques, sont la méditation transcendantale et la méditation de pleine conscience.**

Si vous voulez tester, je vous invite à écouter les épisodes suivants :

- [Episode 9 : la méditation, c'est pour tout le monde ?](#)
- [Episode 10 : Démarrer la méditation.](#)

## Soigner son sommeil

Un des piliers de ressourcement les plus important est notre sommeil, ce n'est pas une découverte. Mais **qu'est ce que cela veut dire « avoir un bon sommeil » ?**

Quelques questions à se poser :

- Je réveille fatigué(e) ?
- Je grignote davantage dans la journée ?
- J'ai du mal à me concentrer ?
- J'éteins le réveil encore et encore ?
- Je pique du nez dans la journée ?
- Je suis irritable ?
- Je me réveille plusieurs fois dans la nuit ?

Si vous répondez oui à une ou plusieurs de ces questions, c'est que votre sommeil n'est pas de bonne qualité.



Il existe une multitude de conseils pour améliorer votre sommeil, et je vous en donne quelques-uns dans cet article : [4 habitudes pour bien dormir](#)

Les différentes raisons pour lesquelles vous dormez mal sont à explorer :

- Stress et ruminations ?
- Manque de sérotonine (l'hormone qui vous permet de fabriquer ensuite votre mélatonine)
- Pensées ruminantes ?
- Manque d'activité physique ?
- Consommation d'excitants ?
- Troubles hormonaux ?
- Dépression ?

Le manque de sommeil ne doit pas être traité à la légère. Plus vous prendrez les choses en main tôt, plus il sera facile de régler le problème. Si vous souhaitez vous faire accompagner, c'est par ici : [prendre rendez-vous](#).

## Eteindre les écrans

**Les adultes passent en moyenne 5 heures par jour devant les écrans** (c'était 3h il y a dix ans). On consulte notre téléphone en moyenne 221 fois par jour.

Pour un retour aux sources et à ce qui nous ramène à nos racines profondes, **la déconnexion s'avère indispensable, pour une connexion à notre nature profonde, et à un environnement plus naturel.**

Cela ne signifie pas qu'il faut s'isoler, mais repenser les écrans comme des outils qui nous rendent service, sans devenir « esclave » des écrans.

**Débranchez juste une journée de temps en temps**, et vous allez voir comme cela vous permet de gagner en concentration, en alignement avec vos vrais besoins, ceux qui vous nourrissent profondément.

Tous ces conseils vont peut-être vous paraître compliqué à mettre en place. Et donc **je vous propose de faire juste une chose : faites la liste de toutes les activités qui vous font du bien.**

Commencez par ça, et racontez-moi ce que vous aurez découvert. :

[contact@enrouteverslaserenite.fr](mailto:contact@enrouteverslaserenite.fr)

A bientôt,

Isabelle

