



Deux temps clés pour préserver les bénéfices de vos week ends, de vos loisirs, de vos vacances

Avant de partir au travail



Après le travail

Faire de ces deux temps des moments de réelles coupures en veillant à ne pas les gaspiller par des réactions émotionnelles négatives

Un seul réflexe pour stopper les émotions négatives :
Vous entraîner à être 100% dans le moment présent pour être à l'écoute
de vous-même
et de votre entourage



COMMENT ?

- + Observez vos postures corporelles et modifiez les si besoin
 - ✓ **Erreur à ne pas commettre** : corriger sa posture sans enlever les tensions et se figer dans une posture. Prendre la bonne posture n'est pas un commandement, mais doit être un soulagement !
- + Ne faites qu'une tâche après l'autre : stoppez le multi tâches
- + Soyez attentif à la qualité de votre écoute
- + Repérez où se trouve votre attention : passé, futur ou présent ?
 - ✓ Si vos pensées sont dans le futur ou le passé, revenez au présent en appliquant **la règle des 3R**
 - 1) **R**espiration abdominale lente
 - 2) **R**elâchement des crispations musculaires
 - 3) **R**etour à la réalité présente (ici et maintenant)

« Quel fou est l'homme ! Il ruine le présent en se souciant de l'avenir et il pleure l'avenir en se rappelant le passé »



LE MATIN au réveil: un espace temps personnel et/ou familial essentiel car c'est là que les premières émotions commencent à s'installer. Elles donneront le ton émotionnel de votre journée. Alors, soyez vigilant !

Le réveil sonne ? Ne sautez pas du lit comme un ressort, prenez le temps de sortir du lit en douceur pour vous connecter à votre corps

Ne commencez pas à faire votre liste des tâches, des réunions, des rendez-vous de la journée, etc...

Restez présent à vos actions comme sentir le contact de vos pieds sur le sol, le bruit de l'eau sous la douche, la chaleur de l'eau sur votre corps, etc...

Au petit déjeuner si vos enfants ou votre conjoint vous parlent, soyez totalement avec eux, évitez de consulter vos messages, vos mails, pensez à votre journée de travail ... Vous, ici, avec eux. Vos enfants vous énervent ? Ils ne sont pas assez rapides, ne font pas ce que vous souhaitez... ?

C'est super, ils vous offrent une occasion de vous entraîner à rester calme en appliquant la **règle de 3 R** !

LE TEMPS DE TRAJET vers votre travail ou vers votre domicile : c'est l'occasion de veiller sur votre posture corporelle

Mettez vous à l'écoute de vos sensations, réservez ce moment juste pour vous, rien que pour vous, pour vous entraîner au bien-être (et pas l'inverse!) même et surtout si vous êtes dans les embouteillages ou en retard (la vitesse et la précipitation n'y changeront plus rien et en prime vous vous mettez en danger), dans les transports en commun bondés etc.. peu importe votre mode de transport, restez avec vous en appliquant la règle des 3R.

Vos pensées s'obstinent à partir dans le futur ou le passé, à énumérer tout ce que vous aurez à faire dans la journée ?

STOP ! Retour à la règle des 3 R

LES DÉJEUNERS n'en faites pas des réunions informelles de travail avec vos collègues. C'est l'occasion de parler d'autres choses, de faire réellement connaissance.

En mangeant, prenez conscience de ce que vous mangez. Bon, pas bon, quelconque, délicieux... peu importe, prenez en conscience, mangez lentement, ne laissez pas vos pensées vous emmener vers vos tâches à faire l'après-midi. Là encore, ce n'est pas la durée de votre pause déjeuner qui compte mais la qualité de cette pause.

Si vous le pouvez, faites une sieste flash.

VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL EST TERMINÉE, vous rentrez chez vous : considérez ce temps comme un sas de décompression pour évacuer les tensions négatives accumulées. Inutile de ruminer sur ce qui aurait dû être fait, pas fait, à faire...

Votre journée de travail est maintenant terminée, vous n'y changerez rien. Demain sera une autre journée et vous aurez la possibilité d'agir à ce moment là. Vous n'y arrivez pas ? Vous restez tendu ?

Tant mieux, voilà une occasion de plus pour vous entraîner à appliquer la règle des 3R.

Vous êtes chez vous, seul(e) ou avec vos proches : c'est un moment essentiel. Arrêtez toutes pensées portant sur votre travail.

Ne prolongez pas votre journée de travail en consultant vos mails ou messages professionnels. Vous avez passé une mauvaise journée, informez en vos proches mais ne ressassez pas les griefs que vous avez en vous.

RUMINER C'EST RENFORCER ce que vous combattez, vous vous faites du mal !
Revenez au présent. Là chez vous.

VOTRE SOMMEIL: pour vous préparer à passer une bonne nuit et pour éliminer vos tensions de la journée, deux méthodes au choix

1) Soit vous faites un exercice de Tension-Relaxation : vous contractez volontairement un muscle ou un groupe de muscles pendant environ 5 à 7 secondes, puis vous le relâchez pendant une phase plus longue de 30 à 60 secondes. Recommencez ce cycle 2 ou 3 fois.

Cette technique peut être exécutée presque partout, à n'importe quel moment, en position assise, debout, en marchant ou en courant...

2) Soit vous vous allongez, bras le long du corps, jambes tendues et vous faites un scanner corporel, c'est-à-dire vous observez chaque partie de votre corps en commençant par la tête pour relâcher les tensions, les crispations musculaires tout en pratiquant la respiration abdominale

Pour vous préparer au sommeil : pratiquez la respiration relaxante de pré-sommeil

=> Vider vos poumons puis prenez de l'air (inspiration) pendant 4 secondes, gardez l'air 7 secondes (apnée inspiratoire)

=> et soufflez (expiration) pendant 8 secondes.

A répéter 3 à 5 fois en associant à une image, une situation de calme, de détente.