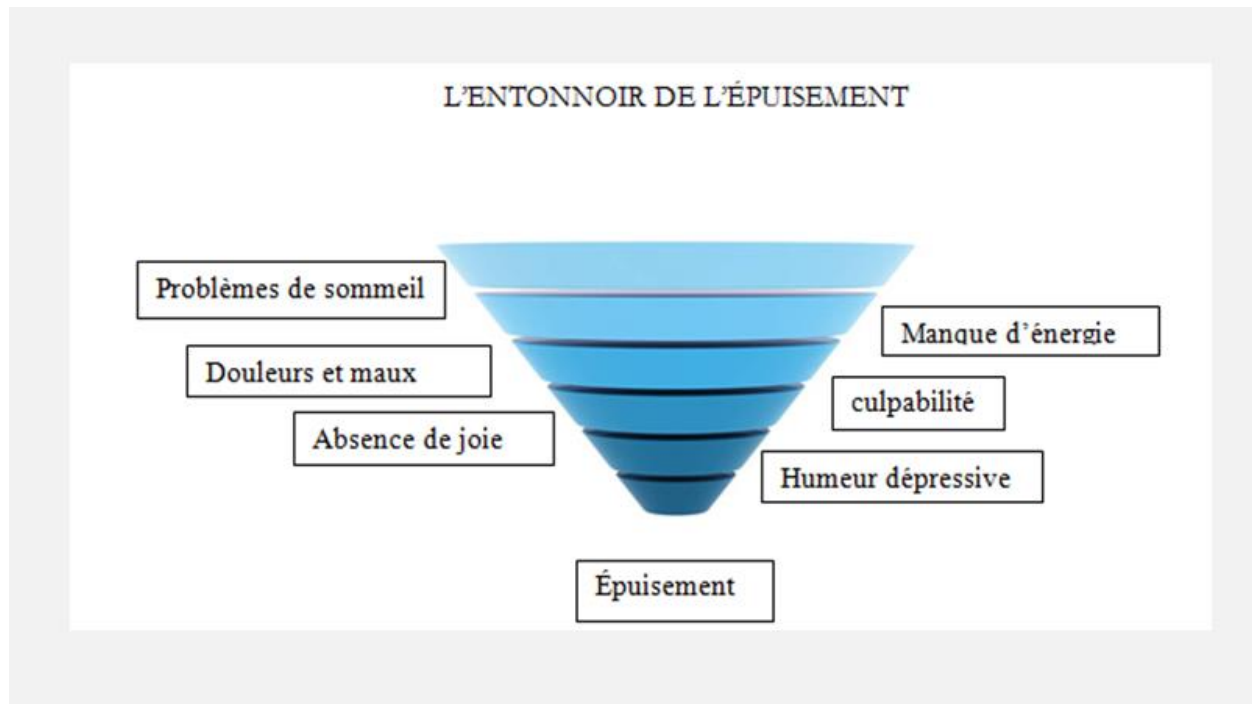


## Séance 7 :



L'ellipse du haut représente la situation correspondant à une vie épanouie et équilibrée. Mais à mesure que la pression monte, on a tendance à renoncer à certaines choses pour se concentrer sur ce qui paraît « important ». L'ellipse se rétrécit, reflétant le rétrécissement de notre vie. Si le stress persiste, on renonce encore à d'autres choses. Le cercle se rétrécit davantage.

Observez que, le plus souvent les premières choses qu'on abandonne sont celles qui nous enrichissent le plus, mais qu'on perçoit comme facultatives. En conséquence, il ne nous reste bientôt plus que le travail et les autres générateurs de stress qui nous vident souvent de nos ressources, et rien pour compenser et nous nourrir. Ce qui aboutit à l'épuisement, l'indécision et le mal-être.

Les personnes les plus susceptibles d'atteindre le cercle le plus petit sont les personnes les plus consciencieuses, celles dont le niveau de confiance en soi dépend le plus étroitement de leurs performances professionnelles, à savoir celles qu'on voit comme les plus performantes, et non les tire-au-flanc.

### Activités nourrissantes et drainantes

Certaines activités ne sont pas seulement agréables ou relaxantes; elles nous nourrissent à un niveau bien plus fondamental. Elles renforcent notre résilience au stress et aux tensions de la vie, et nous rendent plus sensible aux beautés subtiles de l'existence. D'autres activités nous épuisent. Elles nous vident de notre énergie, nous affaiblissent et nous rendent plus vulnérable aux aléas de la vie. Or quand on est sous pression, on abandonne peut à peu ce qui nous nourrit, presque sans s'en apercevoir pour se laisser entraîner au cœur de l'entonnoir.



Dans le tableau ci-après, essayez de noter 5 manières de modifier cet équilibre. Tentez-vous en à des activités faciles à mettre en œuvre. Vous pouvez aussi essayer de décomposer les activités drainantes en blocs plus petits, ou vous accorder une petite pause avant etc...

Une activité drainante ou nourrissante pour quelqu'un ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Vous n'avez donc pas besoin de vous comparer aux autres :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### **Espace de respiration suivi d'une action**

Après avoir pratiqué, cette semaine les 3 minutes d'espace de respiration, dans vos moments de stress, prenez le temps de vous demander :

- Quels sont mes besoins personnels dans l'immédiat?
- Comment puis-je m'occuper de moi au mieux dans l'immédiat?

3 options s'offrent à vous pour passer à l'action de manière pertinente : Vous pouvez :

- Faire quelque chose d'agréable : être doux avec votre corps (ex. bain chaud, courte sieste, un aliment, boisson chaude etc...), activité qui vous plaît (promenade, appeler un ami, cuisiner, magasiner, lire, écouter un vieux disque etc...)
- Faire quelque chose qui vous donnera un sentiment de satisfaction ou de maîtrise sur votre vie (une activité qui vous aide, par petit bout, une étape à la fois, en se félicitant, à faire comme une expérience) (ex. exercice, tri d'un placard, lettre de remerciement, régler une facture, faire quelque chose qu'on reporte)
- Continuer à agir en pleine conscience (pour aborder différemment l'expérience, faites une pause pour vous concentrer, et vous rappeler d'être pleinement conscient et présent à ce qui se passe, ici et maintenant)

### **Exercices de la semaine :**

1. Faire une des méditations que vous avez trouvé nourrissante, qui vous a aidé à vous détendre ou vous a donné une perception positive du monde.
2. Faire une des méditations que vous avez eu du mal à maîtriser tout de suite, qui vous a paru difficile ou dont vous vous êtes dit que vous devriez y revenir
3. 3 minutes d'espace de respiration 2 fois par jour  
3 minutes d'espace de respiration-en réponse. Dès que vous en éprouvez le besoin.