

# 5 bonnes façons de prendre soin de soi

Lu dans l'excellent magazine Psychologie



## Cultiver l'ici et maintenant

S'ancrer sensoriellement et mentalement dans le moment présent pour stopper net les ruminations négatives et les projections angoissées. Chaque fois que l'esprit se perd dans des scénarios noirs, il est essentiel de revenir à l'endroit où notre corps se trouve. Qu'est-ce que je vis maintenant ? Qu'est-ce que je ressens maintenant ? Qu'est-ce que je peux poser comme acte concret maintenant ?



## Exprimer sa créativité

Qui vous inspire ? Quel est votre moment de la journée le plus créatif ? Où vous ressourcez-vous le mieux ? Pour la psychologue américaine Brenda Mallon, la créativité n'est pas seulement artistique, elle exprime notre capacité à puiser dans nos ressources intérieures. Dans son ouvrage « une année de créativité » (Editions Vega), elle propose un petit questionnaire pour nous faciliter l'accès à ce gisement personnel trop peu exploité.



## Accepter ce qu'on ne peut changer

Trop souvent nous essayons de mobiliser notre énergie pour changer une situation qui ne peut l'être. Tout simplement parce que l'action permet de faire baisser la tension intérieure. Mais l'obstination stérile a un coût émotionnel élevé. Aussi, avant de gaspiller ses forces, mieux vaut reconnaître pour un temps, ses limites et avoir le courage de se dire : « Là, je ne peux plus rien changer. J'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir ». La sérénité qui découle de l'acceptation se transformera en surplus d'énergie lorsqu'il faudra agir.



## Se brancher sur ses sens

Ce n'est un secret pour personne, nous autres Occidentaux, vivons uniquement dans notre tête. Réflexions, analyses, cogitations nous font oublier que nous avons un corps et qu'il est le premier vecteur du bien-être et du plaisir. Toucher, goûter, sentir, écouter, regarder en se concentrant sur ses sensations et ses émotions, cela donne du relief à la plus terne des

journées et cela nous fait apprécier mille et un petits instants de vie qui passent d'ordinaire à la trappe.



## Se surprendre

Faire le pari du pourquoi pas ? Simplement pour sortir de ses habitudes mentales, de ses réflexes et comportements automatiques. Trop souvent, nous nous plaignons d'une routine que nous cultivons sans nous en rendre compte. Avec au bout du compte, l'impression de vivre une vie plate et sans surprise. Accepter une proposition inattendue, épouser un point de vue différent du sien, relever des défis, sont autant de façons de se découvrir sous un nouveau jour.



« La plupart des hommes ont un moment dans leur vie où ils peuvent faire de grandes choses, c'est celui où rien ne leur semble impossible »

- STENDHAL -