Être à Voyager

Les 7 premiers pas pour sortir du métro, boulot, dodo

Amandine Bertrand

Réflexion à travers des citations

» Le voyage est un retour vers l'essentiel.

- Proverbe Thibétain

» Faites seulement une fois ce que les autres disent que vous n'êtes pas capable de faire, et vous ne ferez jamais plus attention à leurs limitations.

- James Cook

» Tu ne peux pas voyager sur un chemin sans être toi-même le chemin.

- Bouddha

Table des matières

1 Introduction **1**

2 Les étapes **3**

2.1 Retrouver le sourire 3

2.2 Remettre de la musique dans sa vie 6

2.3 Faire le tri dans sa vie 9

2.4 Retrouver ses rêves 11

2.5 Laisser la place à l'improvisation 13

2.6 Vivre le présent 15

2.7 Démarrer un projet personnel 17

3 Pour aller plus loin **20**

4 Conclusion **22**

1 Introduction

Avant toute chose, je tiens à vous féliciter. Réaliser qu'on s'est embourbé dans le métro, boulot, dodo, ce n'est pas rien… Et essayer d'en sortir en débutant ainsi le chemin, ce n'est pas à la portée de tout le monde. Vous avez déjà fait preuve de courage et agi pour vous dépêtrer de cette situation alors bravo !

A priori, si vous êtes arrivé jusqu'à ce document, c'est que vous avez déjà suivi les 7 premiers pas que j'ai proposé. Si c'est bien le cas, je serais heureuse que vous répondiez à mon mail pour me dire comment ça s'est passé pour vous. Je suis toujours en train d'essayer de m'améliorer donc n'ayez pas peur de me faire parvenir vos commentaires.

Ce document sert avant-tout à vous permettre de garder dans un seul endroit vos 7 premiers petits pas mais il a également pour but de vos donner quelques clefs pour aller plus loin. Celles-ci arriveront donc après la retranscription des 7 étapes.

Mais, à ce stade, vous vous demandez peut-être **pourquoi ai-je eu envie d'écrire cette méthode** en 7 étapes pour commencer le chemin vers la sortie du métro, boulot, dodo ? Les raisons sont multiples. Je pourrais évoquer le fait d'aider, de me rappeler, d'enrayer ce système. Je crois que **la raison principale** reste le fait que je crois qu'on arrive au métro, boulot, dodo parce qu'on n'a pas voulu écouter ses rêves de par leur aspect "impossible et irréaliste". Mais **rien n'est impossible** si on s'en donne les moyens, en avançant chaque jour un peu plus vers ce rêve et en faisant chaque jour un petit pas dans cette direction. C'est d'ailleurs pour ça que je suis une adepte du Plus Petit Pas Possible (PPPP) quotidien pour toujours réaliser une petite action chaque jour.

Si vous voulez en savoir plus sur le métro, boulot, dodo, la façon dont il me touche et le pourquoi il est si commun dans notre société, je vous invite à lire mon article sur le sujet. Et si vous voulez simplement aller plus loin que les 7 premiers pas, je vous donne rendez-vous à la section "Pour aller plus loin" de ce document (section 3 p. 20).

Avant de vous laisser continuer votre lecture, j'aimerais vous rappeler deux choses.

La première, c'est que **la lecture sans l'action ne sert à rien**. Et c'est une grande adepte de la lecture qui vous le dit. Pour changer ne serait-ce qu'une petite chose dans

sa vie, il faut agir. La théorie n'est rien sans l'action. Alors, s'il vous plaît, n'hésitez pas à faire des pauses dans la lecture et ne la reprendre que lorsque vous aurez agi.

La deuxième, c'est que nous sommes tous humain. Le changement c'est souvent long. Si on agit en faisant des petits pas, ça peut ne pas être très compliqué mais ça reste long. Et donc, comme tous les êtres humains, **nous avons des hauts et des bas**. J'ai des hauts et des bas, vous avez des hauts et des bas. C'est normal. Donc, pendant ce voyage qui vous mène vers une vie qui vous convient mieux et qui amène des changements dans votre vie, vous vous retrouverez certainement à un moment dans un bas. Un jour sans, une semaine sans, ce n'est pas grave. Laissez-vous un peu de temps pour vous. Vous pouvez souffler. **Vous devez souffler. Mais mettez-vous une limite.** Un jour ou une semaine selon la période sans et ce que vous vivez. Votre situation. Mais pas plus. Plus on attend, plus il est difficile de s'y remettre. J'en ai fait les frais et je ne vous le souhaite pas.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture et bon courage pour mettre tout ça en action. Vous pouvez le faire, j'en suis certaine.

2 Les étapes

2.1 Retrouver le sourire

Comme je l'ai dit plus haut, l'idée est de vous amener à réaliser de petites actions qui ne prennent pas longtemps. Ce sont toujours les premiers pas qui sont les plus difficiles à réaliser lorsqu'on commence un voyage. Autant les rendre les plus faciles et agréables possible du coup !

Comme je l'expliquais dans l'article intitulé "Métro, boulot, dodo 0 - 1 Ma vie", lorsqu'on est amené à subir le métro, boulot, dodo, notre vie est morne et, potentiellement, stressante. Outre le fait que ce ne soit pas agréable, il peut y avoir de réelles conséquences néfastes pour notre santé.

Il est donc important de pouvoir faire un pas en arrière et de **faire retomber la pression tout en remettant un peu de soleil dans notre vie**. Heureusement pour ça, rien de plus simple !

La première étape est de **prendre 5 minutes pour sourire. Ou mieux ! Pour rire.**

Mais je vous entends déjà me répondre l'une des deux réponses suivantes… Alors laissez-moi d'abord y répondre !

La première réponse que vous pourriez me faire, c'est que vous n'avez **aucune envie de rire**. Si c'est le cas, c'est que **c'est d'autant plus important**. (D'ailleurs, j'ai écrit un article sur le sujet !)

Le rire a un effet positif dans la physiologie de notre corps et de notre mental. Il permet de se détendre physiquement, de diminuer l'anxiété et, potentiellement, de jouer comme médicament dans le cadre d'une dépression. Vous avez donc interdiction de me dire que vous ne voulez pas rire. **Il en va de votre santé !**

L'autre réponse que vous pourriez me faire, c'est que vous riez déjà régulièrement donc que vous n'avez pas besoin de le faire là, maintenant, tout-de-suite. Déjà, je suis heureuse d'apprendre que la joie fait toujours partie de votre vie. Mais, franchement, est-ce une raison pour ne pas profiter d'un autre petit moment de détente bénéfique pour tout votre

être ?

Vous avez besoin d'aide pour rire ? Ou bien vous n'osez pas parce que vous êtes entourés de gens qui pourraient vous juger ?

Si vous n'osez pas, laissez-moi vous aider à passer le pas.

Si ce sont des **inconnus** dans la rue ou dans un transport en commun, n'hésitez pas un seul instant. Au pire, ils se demanderont simplement ce que vous regardez de si drôle. Au mieux, ils se joindront à vous et vous aurez donc accompli une bonne action en agissant à votre tour sur leur santé à eux. Mettre un peu de joie dans la vie d'inconnus n'a jamais fait de tord, au contraire.

Et si, au contraire, vous n'osez pas parce que ce sont des **collègues, amis ou familles** : partagez ce moment avec eux ! Rire ensemble crée des liens plus profonds et bienveillants. Et si vous avez besoin d'une excuse pour les y inviter, continuez à lire ce mail !

Si vous avez besoin d'aide pour commencer à rire, ne comptez pas sur moi pour vous raconter une blague. Je n'ai jamais été très douée pour ça (et je n'ai jamais travaillé cette compétence non plus). À moins que vous ne vouliez m'entendre me dépatouiller avec la blague de qu'est-ce qui est jaune, qui monte et qui descend… Et parvenir à vous donner comme réponse une orange dans un ascenseur. *(Non, je ne suis pas daltonienne, mais quand je m'emballe je ne réfléchis plus beaucoup !)*

Par contre, je peux tout de même vous aider.

La première chose à faire, même si ça vous paraît stupide, c'est de **vous forcer à sourire**. Laissez ce sourire sur vos lèvres au moins une minute. Au bout d'un moment, vous ressentirez un effet physiologique positif qui vous détendra.

Pour rire, c'est une étape supplémentaire. Vous pouvez vous y forcer. **Peu importe que ça sonne faux.** Les effets physiologiques viendront quand même. Sinon, vous pouvez évidemment regarder quelque chose qui vous fait rire à tous les coups. Ou bien…

Connaissez-vous le yoga du rire ? Il existe beaucoup d'information à ce sujet sur internet si ça vous intéresse mais, si vous voulez commencer par étancher rapidement votre curiosité, je trouve cette vidéo de 2 minutes 32 bien faite : Yoga du rire.

Et sinon, l'une des techniques consiste à expirer tout son air en disant "Ah". Puis de recommencer. Encore. Encore. Plus vite. Encore plus vite. Plus vite.

On finit automatiquement par se mettre à rire.

Et si ça ne vous suffit pas, imaginez quelqu'un en train d'essayer. Personnellement, ça me suffit pour rire ! *(En réalité, je me rappelle de moi, essayant la première fois en me regardant dans le miroir… C'était tellement ridicule que ça a fonctionné.)*

Alors, vous avez ri ? Non ? Qu'est-ce que vous attendez ?

J'ai hâte d'avoir votre retour !

Sourire à la vie, c'est le premier pas !

2.2 Remettre de la musique dans sa vie

Comment allez-vous ce matin ? Avez-vous gardé un peu de joie depuis hier ? Je ne peux que vous conseiller de sourire tout au long de votre journée, même si vous n'en avez pas envie… Mais passons au sujet du jour : la musique !

Non. Vous ne rêvez pas. Ce deuxième truc pour sortir du métro, boulot, dodo, c'est littéralement de **remettre de la musique dans votre vie**. Je vous avais prévenu. On y va petit pas par petit pas. Alors pour continuer avec la joie, pour être certain de l'installer confortablement, quoi de mieux que la musique ?

La musique peut aider à plein de choses dans nos vies. Déjà, ça peut aider à **décompresser**. Vous connaissez ce sentiment, j'en suis sure ! Quand vous mettez de la musique bien rythmée à fond, c'est comme si votre tension, votre colère et tous vos sentiments négatifs se déversaient avec les notes se bousculant dans vos oreilles.

La musique peut également **détendre et calmer**. Une musique douce, légère, sautillante mise en fond sonore peut parfois faire des miracles. Elle peut également aider pour se concentrer ou se motiver.

La musique peut aussi **mettre de bonne humeur et donner de l'énergie**. Et c'est particulièrement sur ce point que je vais m'étendre aujourd'hui.

Mais, avant, dois-je faire un rappel de tous les **bénéfices sur la santé** que la science a prouvé ? Je suis certaine que vous les connaissez déjà. Elle impacte la sociabilité en améliorant autant la compréhension et la détection des émotions que l'empathie. Comme je le disais plus haut, elle calme et aide à lutter contre le stress. La musique a également un impact sur la capacité du cerveau à fonctionner… Dans le bon sens évidemment !

Et puis, évidemment, la musique a un impact sur la qualité de vie. Elle permet également de se dépasser physiquement (avez-vous déjà essayé de faire exactement la même séance de sport avec et sans musique ?) et d'être plus créatif.

Alors, peut-être que vous allez me dire que vous écoutez déjà de la musique. Et je dis tant mieux ! Mais j'ai deux objections à cette excuse. La première est très simple : pensez-vous qu'on puisse faire un trop plein de bonne chose ? Non. La musique en fait partie donc

continuez à lire ce mail.

La deuxième objection est liée à l'action que je vais vous pousser à faire à la fin de ce mail. **Écoutez-vous réellement la musique ? Et écoutez-vous la bonne ?**

Quand je parle de "bonne musique", je ne veux pas entrer dans un débat de genres musicaux. Mis à part ma façon très éclectique de consommer la musique, ce n'était pas mon propos. Ce que je veux dire par "bonne musique" c'est plutôt : écoutez-vous de la musique pour vous calmer quand vous êtes énervé ? Ou bien avez-vous plutôt tendance à ne pas faire attention et à vous énerver davantage avec de la musique amplifiant votre état ?

Et puis, j'insiste. Écoutez-vous réellement la musique ?

Dans nos vies toujours plus remplies que la veille, nous ne prenons plus le temps de nous arrêter. **De faire une pause.** Et juste de s'asseoir et d'écouter un morceau. Ou de danser dessus d'ailleurs. Nous faisons toujours autre chose en même temps. Conduire. Parler. Cuisiner. Passer du temps sur Facebook, Instagram ou tout autre réseau social. Ou faire des recherches sur Google ou Wikipédia.

Et je dis bien nous. À nouveau, je suis certaine de ne pas être la seule.

Quelque part pendant ma rémission de burn-out, (je ne sais plus très bien quand mais ça faisait déjà un certain temps que je l'avais accepté donc ça a pris du temps), j'ai réalisé que je n'écoutais plus du tout de musique.

Vous ne le savez peut-être pas, mais la musique a toujours fait partie de ma vie. Je jouais de plusieurs instruments, je chantais. Et là, plus rien. Pendant plusieurs années. Je vous assure. Je ne parle pas de jours, de semaines ou de mois. En analysant mes actions qui avaient résultés en burn-out, j'ai compris que ça devait faire à peu près deux ans que je n'écoutais plus de musique (même pas en tâche de fond) et que je ne chantonnais plus à tout moment de la journée.

Alors, certes, le fait que j'aie arrêté de chantonner au travail, ça a dû soulager les autres personnes de l'*open space*. Mais c'était une preuve que ça n'allait plus. Et je ne l'avais même pas remarqué.

Mais passons sur mon petit drame personnel. Aujourd'hui, je suis là pour vous partager mon expérience en espérant vous aider à ne pas tomber aussi bas que moi et à sortir de votre situation actuelle.

Donc, **musique** !

Vous l'aurez certainement deviné. J'ai envie que vous soyez **de bonne humeur et rempli d'énergie**. Et pour ça, je vous propose de mettre une musique qui vous plaît, de préférence **entraînante et dansante**. Ca ne prend pas longtemps un morceau. En moyenne, moins de 5 minutes. Alors prenez ce temps pour vous !

L'action du jour est donc de mettre ce morceau et de ne rien faire d'autre. Rien. Interdiction de parler avec quelqu'un ou d'aller sur Facebook. Vous écoutez ce morceau de la première à la dernière note.

Ou plutôt, si. Vous pouvez faire deux choses. Vous laisser aller à chanter à tue-tête et danser comme si personne ne vous regardait.

Vous ne voulez pas le faire maintenant, tout-de-suite ? Mettez un rappel sur votre téléphone à un moment propice, quand vous serez tranquille. Ca peut être juste avant de partir pour le travail pour vous mettre dans une bonne énergie pour la journée. Ou bien en rentrant du travail. Ou sur votre temps de midi. Le mieux, c'est de le faire à un autre moment que juste avant d'aller vous coucher, pour en profiter plus longuement. Mais, à la rigueur, aller se coucher de bonne humeur, c'est toujours une bonne chose à prendre !

Et puis, soyons fou ! Si vous appréciez la première fois, pourquoi ne pas retenter l'expérience une deuxième fois aujourd'hui ? Ou quotidiennement ?

En tout cas, une fois, ça ne prend pas beaucoup de temps et les bénéfices sont nombreux. Alors c'est parti !

Quoi ? Vous ne savez pas quel morceau mettre ? Votre préféré ! Un des années 80s. Ou 90s. Un qui vous rappelle vos jeunes années. Ou un bon souvenir. Un tube actuel. Ne cherchez pas midi à quatorze heure. Prenez le premier qui vous vient à l'esprit, ce sera le bon.

Alors je ne le dis plus !

Musique Maestro !

2.3 Faire le tri dans sa vie

Dites-moi, quel effet ça vous a fait d'écouter de la musique hier ? Vous avez écouté quel morceau ? Moi, après ce morceau au matin, j'ai aussi écouté Don't worry, be happy. Ca correspondait à mon humeur et mon envie de mon temps de midi !

Mais il est temps de passer au sujet de ce mail. Nous avons remis un peu de joie dans nos vies. Nous sourions et nous écoutons consciemment la musique qui nous fait du bien. Il est donc temps de **se poser un moment pour réfléchir**.

Alors oui, dit comme ça, ça ne donne pas envie. Mais c'est une étape nécessaire. Il faut parvenir à faire le point, l'état des lieux actuels en quelque sorte, pour pouvoir savoir ce qu'on veut garder et ce qu'on veut changer.

C'est quelque chose qui peut prendre beaucoup de temps. Et c'est quelque chose qui se refait régulièrement pour réajuster la direction dans laquelle on avance lorsqu'on s'est mis en route.

Ici, ce que je vous recommande, c'est de faire un petit pas. Encore et toujours, un petit pas. À force d'en faire, les choses changent.

Mais pour changer sa vie de la façon dont on le souhaite, encore faut-il savoir ce que l'on veut !

Faire le point sur sa vie, c'est large. Celui qui m'a fait le plus avancer et qui m'a vraiment amenée sur le chemin que je suis à l'heure actuelle, j'ai pris deux jours et demi pour le faire. Autrement dit, j'ai commencé un vendredi début d'après-midi et j'ai eu l'étincelle mettant toutes les pièces du puzzle ensemble le dimanche soir.

Enfin. Suffisamment de pièces pour que j'aie l'image la plus claire que j'avais connu jusque là. Et suffisamment claire pour pouvoir m'engager sur ma voie.

Mais aujourd'hui, je ne vous demande évidemment pas de faire pareil. Vous le pourrez bien sûr, que ce soit aujourd'hui ou dans le futur, si vous en ressentez l'énergie et le besoin. Mais cette semaine, je reste dans cette idée des petits pas.

Avant de faire ce week-end complet d'analyse de mon présent, passé et envies pour le futur, j'avais déjà fait **plusieurs fois des petits points**. Et ils sont essentiels pour déblayer la

jungle brumeuse dans laquelle nous évoluons sans même y penser.

Alors, ce que je vous demande aujourd'hui, c'est de vous **prendre une demi-heure** pour vous. Ca peut être sur votre temps de midi. Avant ou après un repas. Ou avant de vous coucher. Mais, s'il vous plaît, prenez cette demi-heure. (Et si vous ne savez pas comment faire, cet article peut vous aider.)

Je sais à quel point trente minutes, ça peut paraître énorme quand on a des horaires super chargés et un cerveau en bouillie. Mais c'est pour vous. Votre santé. Votre vie. Pour être l'acteur de votre vie.

Durant cette demi-heure, de préférence en étant isolé et au calme (ou peut-être avec de la musique en fond pour aider à la concentration !), **prenez de quoi écrire**. Vous pouvez le faire de façon électronique mais je vous recommande réellement de le faire sur papier. Il y aura plus d'impact et une meilleur réflexion derrière.

Donc, vous êtes isolé et vous avez du papier et un crayon ou autre. Il est maintenant temps de réfléchir et de **lister tout ce que vous aimez et tout ce que vous n'aimez pas dans votre vie**.

Ne jugez pas. Écrivez simplement les choses. L'analyse viendra plus tard. Ici, on fait juste le tri. Si vous n'aimez pas quelque chose, même si une petite voix vous dit que vous devriez en être reconnaissant, vous l'ignorez et vous notez cette chose comme faisant partie des éléments de votre vie que vous n'aimez pas.

Si vous le pouvez, mettez des éléments les plus précis possible. Par exemple, si vous n'aimez pas votre travail, essayez de trouver ce que vous n'aimez pas dedans… Mais aussi quelques points que vous appréciez. Ca vous aidera à voir plus clair mais aussi à voir les points positifs dans les domaines plus déprimants de votre vie.

Allez. Je vous souhaite bien du courage pour ce tri !

N'hésitez pas à me faire savoir si ça vous a aidé à voir un peu plus clair dans votre situation.

2.4 Retrouver ses rêves

J'espère que tout va bien ! Est-ce que le fait de faire la liste des choses que vous aimiez et n'aimiez pas dans votre vie actuelle vous a aidé à y voir plus clair ?

Si ce n'est pas le cas, ne vous inquiétez pas. Ce n'est qu'un premier pas dans ce sens. Il y a encore de la route devant vous. Mais avant d'avancer sur ce point, il faut le laisser reposer. N'hésitez cependant pas à le compléter au fur et à mesure des idées qui vous traverseraient l'esprit dans les jours à venir. Mais en attendant d'y revenir pour analyser tout ça…

Nous allons faire un saut dans le passé pour trouver le futur !

Non je n'ai pas bu ! *(Enfin, pas d'alcool en tout cas, je ne suis pas un cactus.)*

Ce que j'entends par saut dans le passé, c'est plus précisément un retour aux sources imaginaire. Et ce retour, il va se faire par une simple petite question…

Quels étaient vos rêves lorsque vous étiez enfant ?

Et je parle bien de tous les rêves. Même ceux qui vous paraissent à l'heure actuelle complètement loufoques. Surtout ceux-là d'ailleurs.

Comme hier, j'aimerais que vous preniez une demi-heure pour les noter sur une feuille. (Le mieux, c'est que ce soit une autre page que celle utilisée pour votre vie actuelle pour ne pas "parasiter" les pensées entre elles.)

Cette étape a été pour moi à la fois drôle, mélancolique et triste. Drôle de me rappeler de choses bien enfouies sous des tonnes de couches de vie réelle. Mélancolique de revivre certains moments ou certains rêves. Triste de voir que je leur avais tourné le dos.

Il y a plein de raisons pour lesquels on peut tourner le dos à ses rêves. Et, pour moi, c'est un mélange de pleins de petites choses.

Mais depuis que j'ai fait cette liste, j'ai réalisé plusieurs choses. D'abord, ils avaient des traits en commun si je les regardais avec mon regard d'adulte. Ensuite, malgré leur caractère complètement irréaliste par rapport à ma situation à ce moment-là (et toujours maintenant, on ne va pas se le cacher), je les avais toujours en moi.

Je veux dire. Mes rêves d'enfant ressemblent tout de même très fort à mes rêves de "grande personne". Ils se sont simplement étoffés ou bien sont devenus un peu plus spécifiques.

Alors, pourquoi se rappeler de ses rêves me direz-vous ?

D'abord, pour rêver, tout simplement. **Rêver, c'est bon pour la santé.**

Ensuite, pour **éclairer votre chemin** d'un potentiel but lointain. D'ailleurs, n'oubliez pas cette citation de William Faulkne : "Il faut avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue pendant qu'on les poursuit."

Et puis, n'oubliez pas qu'un rêve sert avant tout à diriger ses pas, pas nécessairement à être réalisé. C'est **le voyage** qui est toujours le plus beau et le plus important parce qu'il **constitue notre présent**.

Bref, je ne vais pas refaire tout mon article sur Comment faire d'un rêve une réalité.

Toujours est-il que retrouver ses rêves d'enfant est important car **ils peuvent vous aider à vous reconnecter à qui vous êtes au fond de vous**.

Des fois, la vie nous entraîne sur des rails qui ne sont pas les nôtres… et nous nous retrouvons complètement perdu après. Je connais.

Retrouver mes rêves d'enfant m'a permis de trouver ma direction actuelle. Ce n'était qu'un petit pas pour ça. Mais il a été un pas décisif.

Alors je vous le redemande une nouvelle fois.

Quels étaient vos rêves lorsque vous étiez enfant ?

2.5 Laisser la place à l'improvisation

Comment ça va ? Avez-vous retrouvé de vieux souvenirs enfuis hier ?

Tout comme les points positifs et négatifs de votre vie actuelle, il vaut mieux laisser reposer ça. Le fait d'y avoir déjà réfléchi a permis à votre cerveau de se mettre en action. Et, ne vous inquiétez pas, il a tendance à tourner en tâche de fond sur ce genre de pensée sans même que nous nous en rendions compte.

Donc aujourd'hui, je vous propose de **revenir au présent**.

La joie de vivre passe par le sourire, le rire, la musique… mais aussi l'improvisation.

Alors, pour les fous du contrôle, ne vous inquiétez pas. Je ne vais pas vous dire de lâcher toute votre organisation sur un coup de tête. Ca vous ferait plus paniquer qu'autre chose et ce ne serait absolument pas constructif.

Non. Ce que j'entends par improvisation, c'est de **planifier un moment dans votre journée où vous n'avez absolument rien de prévu**. Et de le bloquer comme "moment pour improviser". Ca peut être une demi heure, une heure, une demi-journée. C'est comme vous le sentez !

Mais pour faire quoi ?, me direz-vous.

Pour faire quelque chose dont vous avez envie à ce moment-là. Ca peut être quelque chose que vous voulez faire depuis longtemps mais que vous repoussez par manque de temps. Parce qu'il y a des choses "plus urgentes" n'est-ce pas ? Ou bien une idée de passage à ce moment-là.

Je tiens à préciser quelque chose. Cette plage horaire pour improviser, ce n'est pas pour faire le ménage que vous repoussez depuis une semaine ! A moins que le ménage soit une chose que vous adoriez tellement faire que vous le faites également gratuitement chez les autres.

Non. Ici, l'idée c'est de **profiter de ce moment pour faire quelque chose que vous aimez mais que vous ne prenez pas le temps de faire en temps normal**.

Ca peut être aller dans un musée (s'ils sont ouverts…), jouer de la musique, dessiner, faire de la cuisine, lire, jardiner, rouler en vélo/moto, faire du sport, faire des photos, trier vos

photos, créer une playlist de musique, aller vous balader dans les bois, tricoter, aller voir des amis, téléphoner à un proche, etc. (Vous pouvez aussi aller voir l'article sur comment casser la routine.)

Peu importe votre envie du moment, suivez la ! Mais ça doit être quelque chose que vous aimez faire et qui vous détend.

Vous remarquerez aussi que, dans mes exemples, il n'y a que des actions. Si vous avez besoin de vous reposer, c'est compréhensible. Mais ça doit être à la base de toutes vos journées. Il s'agit d'un besoin fondamental, pas d'une envie. (Je reviendrai certainement sur l'importance du sommeil dans l'un de mes futurs articles de blog.)

Donc, interdiction de regarder passivement la télévision. Si vous aimez par dessus tout regarder des films, allez au cinéma ! Ou créez votre propre film. Cherchez après la pépite que vous ne connaissez pas encore. Ou des informations sur la façon dont ces films sont réalisés. Il y a mille façons de faire quelque chose que l'on aime…

Mais, s'il vous plaît, soyez dans l'action. **L'action amène de l'énergie insoupçonnée.** Et lorsque, en plus, il s'agit d'une activité que vous aimez, ça vous met de **bonne humeur**.

C'est donc tout bénéfice.

Mais pourquoi faire ça lorsqu'on veut sortir du métro, boulot, dodo ?

Pour **casser le rythme monotone** justement. Et vous reconnecter à ce que vous aimez faire. Pour retrouver du sens, de la joie, de l'imprévu.

C'est de l'imprévu que naît le vie.

Alors, allez-y. Planifiez votre prochain moment d'improvisation et profitez-en !

2.6 Vivre le présent

Vous allez bien ? Qu'avez-vous fait pendant votre moment d'improvisation ? Avez-vous apprécié ?

Aujourd'hui, nous restons dans le moment présent. Et nous le vivons à fond !

Vivre le moment présent est important. Même lorsqu'il s'agit de toutes ces petites choses que nous faisons quotidiennement sans nous en rendre compte.

Un exemple tout bête ? Lorsque vous mangez, savourez-vous chaque bouchée de votre plat ? Lorsque vous vous lavez les dents, appréciez-vous la sensation de fraîcheur et de propreté qui s'installe dans votre bouche ?

Le présent est le seul moment qui compte car c'est le seul que vous vivez réellement. Le passé ne peut plus bouger. Le futur pourrait ne jamais arriver. Alors que se passe-t-il lorsque nous ne vivons pas le présent ?

Nous sommes présent de corps mais pas d'esprit. **Nous sommes des machines agissant continuellement en mode automatique.** Et, comme des machines, si nous ne gardons pas le contrôle de notre présent, quelqu'un le contrôlera pour nous. Notre voisin, notre sœur, un inconnu, notre patron, notre collègue,…

Et au delà de garder le contrôle de nos vies, c'est dans le présent que nous ressentons. C'est dans le présent que nous aimons. C'est dans le présent que nous pleurons.

Parce que, oui, toutes les émotions sont à garder. Elles nous apprennent toutes quelque chose. Sur nous. Sur la situation. Sur notre environnement.

C'est à travers de ces émotions que nous vivons.

Alors, si vous avez difficile de vous sortir de vos pensées sur le passé ou le futur, concentrez-vous sur vos sensations. Concentrez-vous sur votre respiration. (Si vous voulez aller plus loin, j'ai écrit un article qui traite du passé et un autre sur le présent.)

Je comprends cette difficulté à sortir de ses pensées. Je suis quelqu'un qui intellectualise beaucoup et ce, pour plusieurs raisons. L'une d'entre elles, une de ces raisons qui ont été importantes sur le chemin qui m'a menée au burn-out, c'est que **je faisais l'autruche**.

Intellectualiser me permettait d'oublier mes sensations, mes émotions et mes besoins physiques. Ce qui me permettait de garder le cap vers ce que je pensais être l'endroit où je devais aller. C'est-à-dire, continuer sur les rails que j'avais laissé la société dessiner pour moi… Mais en oubliant le présent et ce que je vivais au quotidien.

Résultat ? **Ces rails m'ont menée droit dans le mur.**

Mais à l'heure actuelle, maintenant que mes blessures commencent à bien cicatriser et que je recommence à voir un chemin se dessiner, un chemin que j'ai décidé de suivre moi-même, je suis contente d'avoir pris ce mur. Parce qu'il m'a permis d'ouvrir les yeux. Et de trouver mon chemin.

Pourtant, il n'y a pas besoin de prendre un mur pour trouver sa voie. Pour sortir des rails qui ne nous conviennent pas. L'un des éléments importants, c'est de vivre le moment présent.

Alors aujourd'hui, j'espère que vous allez vivre le moment présent, même dans la difficulté. Faites attention à vos émotions. Ce sont des indicateurs sur ce qui va et sur ce qui ne va pas. Ne faites pas l'autruche comme moi, s'il vous plaît.

Mais il est **facile d'oublier de vivre le moment présent**, surtout lorsqu'on en a perdu l'habitude. Ou qu'on ne l'a jamais eue.

Alors, le petit pas d'aujourd'hui que vous pouvez faire peut se décliner en deux options. Choisissez celle qui vous paraît la plus adaptée à votre situation ou à votre envie. Mais appliquez au moins l'une des deux, ça ne peut que vous faire du bien sur le long terme.

La première option est de **définir un moment de votre journée sur lequel vous observez vos sensations intérieures et vos pensées**. Ca peut être votre trajet pour aller au travail, votre moment sous la douche, l'un de vos repas, votre pause café,…

La deuxième option est de **focaliser toute votre attention sur vos sensations lors de votre prochain repas**. Ce que vous ressentez à la vue de votre repas, à son odeur, à sa texture, à son goût, au son produit par vos mâchoires en action. Ce que vous ressentez d'être entourée (ou pas) des personnes avec qui vous partagez ce repas. Ce que vous ressentez au sujet de la conversation que vous avez (ou pas).

Donc, première option, un moment qui vous intéresse particulièrement, plus dans l'observation de soi, de ses sensations et de ses pensées ou, deuxième option, vivre intensément votre repas au présent.

Je me réjouis d'entendre ce que vous avez appris de ce moment d'attention particulière !

2.7 Démarrer un projet personnel

Laquelle des deux options avez-vous choisie hier ? Qu'avez-vous ressenti ?

Nous sommes déjà à la dernière étape de ces premiers pas pour sortir du métro, boulot, dodo. Ils ne semblent peut-être pas importants mais c'est ceux que j'aurais aimé avoir pour commencer. Mais je reparlerai de tout ça à la fin de ce mail.

Il est en effet temps de voir quelle est cette septième étape.

Vous vous souvenez par où nous sommes passé ?

D'abord remettre un peu de joie dans nos vies en souriant et en remettant de la musique dans nos vies. Avez-vous continué à le faire ?

Ensuite, nous avons fait un peu de tri. Nous avons essayé de trouver ce qui nous plaisait et ce que nous n'aimions pas dans nos vies à l'heure actuelle. Et puis, nous avons essayé de retrouver nos rêves d'enfants.

Enfin, nous sommes revenu au présent. Le seul. L'unique. Nous avons un peu cassé la routine avec de l'improvisation. Nous avons vécu intensément un instant.

Il est donc temps de nous tourner vers le futur… Mais il est hors de question d'oublier le présent pour autant !

Ce que je vous propose aujourd'hui, c'est de **trouver un but, petit ou grand, qui vous motivera à avancer dans une direction**. Un petit pas à la fois. Un petit pas chaque jour.

Lorsque je parle de but, je parle aussi d'objectif, d'intention ou de direction. Pour moi, tout ça revient à peu près au même. L'idée n'est pas nécessairement d'atteindre ce but.

Si c'est le cas, si vous atteignez votre but, c'est super. Mais n'oubliez pas d'en définir un autre après. (D'ailleurs, pour j'ai écrit un article sur comment définir ses objectifs.)

L'idée, ici, est surtout d'avoir la carotte qui vous permet d'avancer. Et pour ne pas avancer à l'aveugle, autant avoir quelque chose qu'on aimerait atteindre n'est-ce pas ?

Et si vous préférez le bâton plutôt que la carotte pour avancer, il vous suffit de repenser à cette situation du métro, boulot, dodo qui vous empêche de vivre vraiment.

Ce but, comme je le disais, peut être petit ou grand. À vous de le définir. Vous voulez viser l'un de vos rêves d'enfant ? Allez-y ! Vous voulez simplement retrouver le sourire tous les jours ? C'est parfait !

Quitter le métro, boulot, dodo, ça peut se faire en changeant de job, mais ça commence avant tout par se faire en **changeant sa façon de voir sa vie quotidienne**. En appréciant tous les petits moments que l'on a pour faire ce qu'on aime, pour être avec les gens qu'on aime et profiter de leur présence.

Par exemple, à l'heure où j'écris ces lignes, vu de l'extérieur, ma vie n'a pas encore changé. Je suis toujours en thèse. Je suis toujours en rémission de burn-out.

Pourtant, ma vie a déjà changé. Elle n'est pas encore ma vie de rêve, c'est vrai. Mais ça ne m'empêche pas d'avancer un peu plus chaque jour dans sa direction. Avec, évidemment, des jours sans. Il paraît que je suis humaine !

Mais comment ma vie a-t-elle changé vous demandez-vous ?

Par exemple, en ce moment, je profite de chaque gorgée de ma boisson bien chaude tout en écoutant de la musique. Ludovico Einaudi vous connaissez ? Et je vous écris, évidemment. Ce n'est pas rien comme changement ça !

Et puis, aussi, je suis parvenue à retirer la majorité de la pression qui pesait sur mes épaules. Ca libère l'esprit.

Grâce à cette liberté de penser (ne chantez pas !), j'ai retrouvé ma créativité. Celle qui me faisait respirer quand j'étais enfant et ado. Celle que j'avais perdue en grandissant. Je me suis remise à écrire, à faire de la photo, à faire de la musique. Ca me nourrit bien plus que toute nourriture. *(Pourtant, vous pouvez demander à n'importe qui, j'adore manger !)*

Pour ça, il m'a fallu définir une direction. À l'heure actuelle, je suis à la poursuite de mon rêve. Mais ce n'est pas la première chose que j'ai faite pour démarrer ce chemin. J'avais d'abord besoin de quelque chose de plus petit.

Ainsi, j'ai d'abord eu pour but de réaliser un petit projet personnel. J'ai voulu me donner un élan pour me mettre en mouvement. Mon premier but a donc été de réussir le NaNoWriMo. Ca peut paraître énorme comme but pour certain mais je savais que j'avais besoin de ça. J'avais besoin de retrouver ma créativité qui s'était complètement tarie au fil des années.

Donc, votre petit pas du jour est celui-ci : **démarrez un projet personnel**. Quelque chose que vous voulez (re)trouver dans votre vie. Ce projet doit être assez gros pour vous pousser à bouger mais tout de même accessible pour ne pas vous décourager. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à aller faire un tour sur mon article traitant du lien entre motivation et objectif.

Vous pouvez le faire, j'en suis certaine !

Grimper Koko Head (sur Oahu, Hawaï) a été un vrai challenge pour moi à l'époque… Mais j'en garde un souvenir mémorable et la vue valait toutes les récompenses au monde !

3 Pour aller plus loin

Et maintenant ?

Déjà, bravo d'avoir entamé ce voyage vers une vie qui vous ressemble plus. Même les plus petits pas possibles ont un impact. Parfois il faut du temps et du recul pour le réaliser mais ils en ont et vous les avez faits.

Comme vous l'aurez compris, vous avez commencé un voyage vers votre vie de rêve, cette vie qui vous ressemble et dans laquelle vous pourrez être vous-même. Et **comme chaque voyage, c'est le chemin qui est le plus important, pas la destination**. Alors profitez de chaque instant que vous vivez et félicitez-vous pour chaque pas accompli. Et puis, un voyage est toujours constitué d'étapes, plus ou moins éloignées, alors n'ayez pas peur lorsque vous avez l'impression de ne plus progresser. Il ne s'agit que d'une étape.

Pour avoir une idée plus précise de la **direction dans laquelle vous voulez avancer**, je vous invite à reprendre vos listes de ce que vous aimez et n'aimez pas dans votre vie et celle de vos rêves d'enfants. Comme je le disais précédemment, faire le point est une chose à faire régulièrement. D'abord, parce qu'au fil de ces points, votre direction va s'affiner. Ensuite, parce que vous allez vous même évoluer en cours de route et que votre rêve du début peut ne plus être le même que celui que vous aurez au milieu de votre parcours.

Grâce à ces deux listes, vous allez pouvoir analyser un peu plus précisément les choses que vous voudriez changer dans votre vie ainsi que celles que vous voudriez voir apparaître. Comme je le disais, ce n'est qu'un début. Mais il faut bien commencer par quelque part, non ?

Je vous invite également à **trouver une activité qui vous amène joie et détente**. Ca peut être quelque chose qui ne prend pas beaucoup de temps, une habitude de 5 minutes par jour, ou, au contraire, quelque chose qui vous demande beaucoup de temps mais qui vous fait respirer tout autant. À vous de voir ce dont vous avez besoin, ce que vous pouvez mettre en place et, surtout, ce dont vous avez envie.

D'ailleurs, vous pouvez également réaliser **une liste de vos envies**. Ca vous permettra peut-être à la fois de vous aider dans votre façon de faire le point et à la fois de vous aider

à choisir cette activité.

Et si vous réalisez que c'est changer de job qu'il vous faut, je ne vous recommande pas de tout quitter sur un coup de tête. Comme pour tout, la reconvertion professionnelle prend du temps. Il vous faudra définir ce que vous aimez exactement et n'aimez pas dans votre job actuel, ce que vous aimeriez voir apparaître dans votre quotidien professionnel, sous quelle forme, quel type d'activité, etc. Mais n'ayez pas peur. Tout est possible du moment qu'on avance un pas à la fois.

Au fil des semaines, j'enrichis mon blog pour vous aider à avancer vers votre rêve, quel qu'il soit. Je vous aide d'ailleurs à identifier vos rêves, triompher des difficultés qui peuvent apparaître sur le chemin et à croire en vous, quelle que soit la situation actuelle. Vous pouvez donc aussi faire un tour sur le site être et voyager pour avoir des idées et/ou des trucs et astuces selon l'étape où vous vous trouvez dans votre voyage.

Vous pouvez également aller consulter les épisodes du podcast Voyages Bienfaits. Certains recoupent les sujets abordés durant cette semaine (notamment celui sur le fait de sortir du métro, boulot, dodo, identifier sa passion, retrouver goût en la vie, faire le point et retrouver la motivation) et d'autres sont sur d'autres sujets qui pourraient vous intéresser.

Et si vous avez besoin d'informations que vous ne trouvez pas encore à l'heure actuelle, n'hésitez pas à me les demander. Comme vous, je suis sur le chemin et, comme vous, je fais un pas à la fois. Mais vous pouvez m'aider à savoir quels sont les pas qui vous seraient les plus utiles à développer.

4 Conclusion

Là où nous en sommes aujourd'hui et qui nous sommes ne défini pas qui nous devons être pour l'éternité à venir. Nous avons le contrôle de notre vie. Nous pouvons décider de la changer. Et même si ce n'est pas facile tous les jours, c'est un voyage qui vaut la peine d'être réalisé.

Chaque petit pas a un pouvoir insoupçonné. Soyez fier, chaque jour, de cette étape réalisée, même si elle vous paraît insignifiante. Surtout si elle vous paraît insignifiante. Après tout, nous ne nous rappelons pas de chaque essai que nous avons réalisé lorsque nous apprenions à marcher. Ni de nos chutes d'ailleurs. Pourtant, nous l'avons fait et marchons tous les jours sans y penser. Ces étapes insignifiantes d'aujourd'hui sont ces essais et ces chutes dont nous ne nous rappellerons pas dans le futur.

Et si vous vous demandez encore "à quoi bon ?", rappelez-vous également que, lorsqu'on fait la même chose chaque jour, on aura les mêmes résultats chaque jour. On ne peut pas s'attendre à avoir un résultat différent du jour précédent en ne changeant rien. Par contre, en changeant des détails et en les accumulant au fil des jours, nous pouvons modifier notre trajectoire. De façon subtile d'abord, mais de façon colossale au bout d'un certain temps.

Et n'ayez crainte, vous n'êtes pas seul. Si vous en doutez, parlez-en autour de vous. Ou bien, venez simplement me parler. Nous ne sommes pas seul à vouloir changer et à agir pour ça. C'est comme un voyage en solitaire. Nous ne sommes jamais réellement seul car nous rencontrons constamment de nouvelles personnes, que ce soit aussi des voyageurs ou des locaux, en cours de route.

Alors, courage. Regardez où vous êtes. Regardez où vous étiez il y a une semaine. Regardez où vous voulez aller. Et faites votre Plus Petit Pas Possible chaque jour. Sans même vous en apercevoir, l'endroit d'où vous venez ne sera bientôt plus qu'un souvenir. Et l'endroit où vous voulez aller ressemblera de plus en plus à un objectif atteignable plutôt qu'à un rêve inaccessible.

Et, comme je le dis souvent, n'oubliez pas :

Rêvez, voyagez et soyez vous-même.

Rêvez, voyagez et soyez vous-même

Être et Voyager© 2019-2021