

# RALENTIR c'est productif

Ralentir la cadence malgré les obligations et l'horaire rempli demeure un choix. Il est fréquent de nos jours de tenir des agendas surchargés nous permettant à peine de nous déplacer d'un rendez-vous à l'autre. Mais est-ce que fonctionner à toute vitesse nous rend réellement plus productifs ?

**S**elon Dre Sonia Lupien, spécialiste en neurosciences et directrice du centre de recherche de l'Institut en santé mentale de Montréal (CRIUSMM) ainsi que fondatrice du Centre d'étude sur le stress humain (CESH), il est important de faire la différence entre le concept de lenteur et celui de ralentir. Vivre en lenteur ne convient pas à tous et ne veut pas nécessairement dire « sans stress ». Par contre, choisir de ralentir lorsque l'agitation est présente, lorsque l'organisme s'emballé et lorsqu'il y a perte de contrôle, se veut très salutaire (1). La solution réside donc dans le fait de reconnaître les « petits drapeaux rouges » ou encore les indices démontrant un état de déséquilibre qui nous rend en fait moins productifs.



Julie Banville<sup>1</sup>



Jacinthe Ayotte<sup>2</sup>

1. FONDATRICE DE ZEN&CIE, YOGA THÉRAPEUTE, AUTEURE ET CONFÉRENCIÈRE [julie@zenetcie.ca]
2. ACC. COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE ET FONDATRICE D'AEVUM SERVICE COACHING [jacinthe@aevumservicecoaching.com]

## Les « drapeaux rouges »

Les signaux d'alerte sont différents pour chaque individu. L'importance de bien se connaître et d'apprendre à déceler nos propres indices pour pouvoir agir sur ces derniers devient primordiale. Mais à quoi peut bien ressembler un drapeau rouge ? Bien que ces signaux peuvent se manifester de plusieurs façons, voici quelques exemples :

- avoir de la difficulté à respirer ;
- devenir impatient envers des collègues ou sa famille ;
- être très émotif, avoir une « boule à l'estomac » ;
- avoir de la difficulté à dormir plusieurs nuits consécutives ;
- devoir gérer régulièrement des maux de têtes ou migraines.

Théoriquement, l'idée de déceler nos « drapeaux rouges » semble bien simple, mais la difficulté réside justement dans la détection. Mme Lupien précise ici : « On met tous les stressés en dessous du tapis, on n'a pas le temps de s'en occuper, on veut les oublier. Il y a plein de façons de les détecter, mais on ne les voit plus. Nous avons désappris à reconnaître les réponses de stress que notre corps nous envoie. Et c'est ce qui fait qu'on accumule et qu'on tombe malade. » (1).

Par contre, après s'être entraîné à les déceler, une fois conscient de ses propres signaux d'alerte, il devient ensuite crucial d'agir et de ralentir afin de rétablir l'homéostasie.

## Ralentir et se recentrer

Dans quelle mesure est-ce possible d'agir en cohérence et en performance lorsque l'on se retrouve à bout de souffle ? S'arrêter peut devenir l'occasion de prendre soin de soi, de se recentrer, afin par la suite, de mieux continuer. En avion, les mesures d'urgence parlent d'elles-mêmes. Il faut d'abord s'assurer

*Marcher en silence peut contribuer à soutenir une démarche de ralentissement et de ressourcement*

de bien sécuriser son propre masque avant de porter assistance. Au quotidien, cela revient à prendre du temps pour soi, prendre du recul, malgré les obligations. Un concept qui demeure par contre bien difficile à mettre en œuvre avec un horaire chargé.

La solution : se prioriser. Attention, se prioriser n'est pas synonyme d'égoïsme. Cela sous-entend uniquement de s'accorder la liberté de ralentir, s'arrêter et se ressourcer afin de pouvoir fournir le meilleur de soi-même dans le tourbillon des activités quotidiennes. Prendre quelques secondes, quelques minutes seulement afin d'observer ce qui se passe ici maintenant. Des questions telles que : « Comment je me sens en ce moment ? », « Qu'est-ce qui m'habite là maintenant ? » et surtout « Comment ai-je envie d'aborder la suite des choses » peuvent devenir de bons outils pour entamer un temps d'arrêt et peut-être se diriger vers une nouvelle direction.

Par la suite, d'autres activités peuvent soutenir la démarche de ralentissement et de ressourcement. Encore une fois, les moyens diffèrent pour chacun, il s'agit d'être à l'écoute de nos besoins et envies. La durée peut varier selon votre réalité. Par exemple :

- manger une collation en plein air, en silence ;
- prendre une marche de 10-15 minutes en observant son environnement ;
- fermer les yeux et prendre 10 respirations lentes et profondes.

Trop simple, direz-vous ? Pas forcément. L'idée n'est pas d'effectuer quelque chose d'excentrique, mais tout bonnement de prendre le temps d'effectuer quelque chose qui nous fait du bien à nous, juste à nous. Votre activité ne sera soumise à aucun concours d'originalité, elle ne doit pas nécessiter d'attendre les prochaines vacances ou la fin de semaine. De petits plaisirs quotidiens ou hebdomadaires permettent le ressourcement nécessaire afin de prendre du recul et de refaire le plein pour optimiser notre performance.

## Référence bibliographique

1. Article La Presse : [[http://plus.lapresse.ca/screens/e259af29-f611-41d5-bb74-17b3260f8368\\_%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/e259af29-f611-41d5-bb74-17b3260f8368_%7C_0.html)]

## TRUC DU COACH

Afin de vous soutenir, voici un petit guide en trois étapes pour vous aider à réussir votre démarche :

### ÉTAPE 1 : La prise de conscience

Prendre conscience qu'il est nécessaire pour votre équilibre de vous concéder une pause bien méritée. Définissez vos priorités. Suggestion d'exercice : énumérez vos tâches quotidiennes ou hebdomadaires et classez-les selon leur urgence et leur importance. Où vous situez-vous dans la liste ?

### ÉTAPE 2 : Apprendre à dire non

Dire non aux enfants, au conjoint, aux amis, au patron peut souvent être difficile et mal perçu. Pourtant, cela se veut un élément essentiel dans ce contexte. Pour certains, cette étape constitue le travail d'une vie. Dans ce cas, un truc peut être de cesser d'accepter d'emblée les demandes et proposer aux gens de vous accorder le temps d'y penser. Vous pourrez ainsi prendre votre décision de façon éclairée et au besoin, formuler des arguments pour soutenir votre réponse.

### ÉTAPE 3 : La planification

Pourquoi trouvons-nous du temps pour les rendez-vous chez le dentiste, le garagiste, le souper chez Pierre et Marie ? Habituellement parce que nous le planifions à l'horaire. Je vous invite donc à vous réserver des plages exclusives. Si vous attendez la 25e heure de la journée, vous passerez à côté.

Loin d'être infaillible, ce guide peut vous aider à mettre en place une ligne de conduite afin de vous accorder des moments privilégiés avec vous-même malgré votre lot d'obligations. Ne vous surprenez pas, vous risquez d'y prendre gout !

## TRUC DU YOGATHÉRAPEUTE

Avoir une présence attentive ou autrement dit être au moment présent est un excellent moyen pour sortir de la roue du stress, que ce dernier soit ressenti comme un mental hyperactif, des pensées qui tourbillonnent, les émotions en montagne russe, notre corps qui est tendu, agité ou encore épuisé.

Cette attention au « ici et maintenant » permet aussi de prendre du recul, une distance face à une situation, un état et réagir ensuite peut-être différemment. Ralentir physiquement, mentalement ou les deux ? Vous seul êtes en mesure de déterminer ce qui vous convient.

Cultiver plus de présence dans son quotidien est simple, mais demande de l'entraînement et surtout de la régularité. Comment le faire ? Voici quelques exercices à inclure à sa journée.

- \* Respirer calmement et profondément par le nez et au niveau de l'abdomen, dès que vous y pensez.
- \* Déplacer son attention et se concentrer sur les pieds ou les mains, en maintenant les yeux fermés et y demeurer quelques instants avec une respiration calme.
- \* Marcher et prendre conscience de chaque pas au sol au lieu d'être « dans sa tête ».
- \* Faire la vaisselle, prendre sa douche et être conscient de chaque détail, chaque geste, chaque sensation.
- \* Manger en pleine conscience un repas par jour sans télévision, ordinateur, téléphone, livre et même sans parler. ■