



BIEN-ÊTRE : Les cycles de vie

Jean-Christophe AUBRY – 13/06/2016

N'avez-vous jamais ressenti comme une lassitude, un besoin de nouveauté ou un besoin de changer quelque chose une fois vos objectifs atteints, une fois votre jauge d'énergie vidée, à l'apparition d'un évènement important dans votre vie ou tout simplement après être resté un peu trop longtemps dans votre zone de confort ?

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, pour moi c'est une succession de périodes que j'appelle des cycles de vie.

Je sais quand un cycle se termine : mes objectifs ne sont plus clairs ce qui impacte ma motivation et je m'éparpille, ma jauge d'énergie se vide et j'ai de la peine à poursuivre mes activités ou alors je ressens un ras le bol par rapport aux projets en cours, un besoin de prendre de la distance par rapport à ceux-ci.

Ceci peut impacter n'importe quel domaine de votre vie. On a tendance à se dire que cela va passer et on continue à vivre sans prêter attention à cette information primordiale que notre sonar (corps et esprit) nous envoie.

Je vous donne ici un mode d'emploi tout simple en 4 phases permettant de fermer un cycle de vie et de se lancer dans un nouveau.

Phase 1 : Qu'est-ce que je ressens ?

Je suis en plein dans une fin de cycle en ce moment. J'ai appris à en reconnaître les « symptômes » et je sais que la première étape est de ressentir pleinement les émotions qui me viennent ou ressentir les sensations physiques dans mon corps.

Ce que je ressens (au niveau émotions) ? De la fatigue psychologique, beaucoup de fatigue et de la lassitude. J'ai vraiment l'impression d'être paumé, de ne plus savoir dans quelle direction aller.

Ce que je ressens (dans mon corps) ? De la fatigue physique, une baisse de tonus musculaire et des douleurs au dos (je rentre de chez mon ostéopathe qui m'a remis deux côtes en place et le thorax). L'analyse de mes maux me poserait une question intéressante : « De quoi en ai-je plein le dos ? ».

Une fois au clair avec mes ressentis physiques et corporels et en les acceptant, je me rends compte qu'effectivement ces dernières semaines ont été très intenses dans toutes mes sphères de vie (vie personnelle, vie professionnelle, santé et au niveau sportif).

Cette prise de conscience n'est pas forcément nécessaire, elle viendra (ou pas) après avoir accepté vos ressentis. **Je ressens ce que je ressens et j'accepte cela, c'est la clé de la première phase.**

Phase 2 : De quoi ai-je besoin ?

Une fois au clair avec mes ressentis physiques et corporels, je peux ensuite me poser la question sur mes besoins par rapport à ces ressentis.

Et là, de quoi ai-je besoin ? J'ai vraiment besoin de me poser, de lever le pied au niveau professionnel et de prendre soin de moi (au niveau corps et esprit). Pendant cette période de récupération durant laquelle je vais terminer mes tâches en cours, j'aurai besoin de repenser mes objectifs dans chacune de mes sphères de vie car je sens que mes priorités changent et que j'ai trop de projets ouverts et certains ne sont plus en phase avec mon état d'esprit du moment.

Votre corps et votre esprit savent exactement ce dont vous avez besoin. Ecoutez-les, ils vous donneront de précieuses informations pour retrouver l'équilibre.

Phase 3 : Comment puis-je répondre à ces besoins ?

Comment lever le pied et prendre soin de moi (au niveau corps et esprit) ? Là aussi je commence à me connaître, je vais me coucher tôt et faire des siestes dès que je pourrai, je vais faire attention à ma nutrition (détoxification et revitalisation), je vais terminer mes tâches en cours dans mes deux activités professionnelles et attendre avant de me lancer dans de nouveaux projets, je vais prendre plus de temps pour m'aérer l'esprit (via la montagne, du temps passé avec mes proches, des lectures ou des séries que j'aime).

Vous avez votre propre mode d'emploi, ce qui permet de répondre à vos besoins fonctionne sur vous et pas forcément sur les autres. Il est donc inutile à ce stade de vous comparer à vos collègues ou vos proches et donc de vous juger. **Mettez en place ce qui est bon pour vous, il en va de votre santé et de votre équilibre.**

Phase 4 : Comment je vois la suite ?

Comment je vois le prochain cycle ? Je ne maîtrise pas sa durée mais là, maintenant, je vais dessiner les contours de mon prochain cycle.

Et bien ce que je sens aujourd'hui, c'est que je vais donner plus de place à mes activités de montagne et ma vie perso pendant l'été, afin de faire une pause bien méritée par rapport à mes deux activités professionnelles. Je sens que cela doit se passer comme cela, tout en restant ouvert aux opportunités, cela me permettra de revenir plus fort à la fin de l'été pour me lancer dans mes nouveaux projets professionnels.

Votre intuition à ce stade va vous permettre de vous guider dans la suite de vos activités, écoutez-la et développez-la pour qu'elle devienne le fil rouge de votre vie.

Steve Jobs disait très justement : « Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire. »

Fonctionner de cette manière me permet d'apprendre à mieux me connaître chaque jour, de répondre rapidement à mes besoins pour rester dans une dynamique de bien-être.

Et généralement, la performance suit :-)