



BIEN-ÊTRE : Instant présent Vs Ultra connectivité

Jean-Christophe AUBRY – 13/10/2017

Il m'arrive de m'offrir des bulles d'oxygène sous forme de souvenirs d'enfance. Cette enfance où j'avais le temps de faire plein de choses pour moi, en extérieur la plupart du temps. Le seul appareil qui pouvait kidnapper mon attention, dans les années 80, était la télévision. Mais heureusement, mes parents ne me laissaient pas la regarder tout le temps.

Je me suis posé la question encore aujourd'hui, mais « **Pourquoi cela me fait du bien de repenser à ces moments de ma vie ?** » Il ne s'y passait rien d'extraordinaire et pourtant si. Mon attention était là où je voulais la mettre. Je ne recevais pas de notifications SMS, WhatsApp, Facebook, Tinder, LinkedIn, Twitter, Instagram... pour me voler mes instants à moi...

Je suis en manque de cela aujourd'hui, je me sens trop connecté, trop en veille, trop prêt à dégainer mes appareils numériques, trop pas vraiment là dans l'ici et maintenant. Et j'en ai marre de cette sensation de louper ce qu'il se passe lorsque je me détache de ces outils. Quoi qu'il en soit, je n'arrive plus à tout suivre de toute manière, j'ai 36 ans et je me sens dépassé, déjà... à 36 ans... Pas par la technologie mais par le volume d'informations, somme toutes pertinentes et intéressantes (car j'ai déjà fait du tri) et il est là le piège.

Pourquoi parle-t-on de plus en plus de nécessité de se reconnecter à l'instant présent ces dernières années ? Tout simplement parce que nous nous le sommes enlevé petit à petit avec la technologie.

Nous aurons tous les sons de cloche possibles et imaginables concernant l'utilisation (ou non) des réseaux sociaux, d'internet et des smartphones, je ne suis pas là pour juger mais on ne va pas se leurrer. Aujourd'hui, nous ne pouvons pas faire sans...

J'ai encore assisté il y a quelques temps à une formation de marketing Facebook où de nouveaux auto-entrepreneurs dépités se rendaient à l'évidence que la plupart de ces outils nous servent aujourd'hui à faire notre promotion professionnelle et qu'il était nécessaire aujourd'hui d'y allouer du temps (pour apprendre) ou de l'argent (pour faire faire). Chacun de ces outils a sa propre logique, ses propres codes et ses évolutions technologiques permanentes. Nous avons en plus dépassé le stade de la prise en main intuitive de ces outils, nous avons besoin d'être formés aujourd'hui. C'est le temps qui nous manque maintenant.

Il est venu le temps pour moi de faire des choix... Et des choix de vie, car il en va de ma (sur)vie au milieu de cette jungle...

Mais de quels choix je parle ?

- **Choisir le bon ratio entre relations numériques** (tchat, téléphone, Skype, Messenger...) **et relations réelles** (prendre le temps d'aller boire un verre, rendre visite, rencontrer),
- **Choisir le bon ratio entre être connecté** (pour le boulot, le divertissement, les hobbies...) **et se (re)connecter à la nature, au réel, au terrain, à l'autre, à moi,**
- **Choisir le bon ratio entre optimiser son temps et le prendre,**
- **Choisir le bon ratio entre faire et être...**

CHOISIR... C'est devenu une des choses les plus difficiles à faire à notre époque car nous avons tout à portée de main (ou de doigt sur écran...) Ne pas s'éparpiller au risque de se perdre mais se connecter à ce qui est important pour soi avec le bon dosage pour son propre équilibre.

Ma vie est une recherche permanente d'équilibre. Mon corps, mon esprit et l'environnement dans lequel je vis évoluent en permanence. J'ai à peine le temps **DE** profiter d'un moment d'équilibre qu'un changement survient auquel il faut que je m'adapte. Il est où le bouton « Pause » ? Pas pour longtemps, une journée ça suffira, pour respirer...

Si je parle de tout cela c'est parce que je le vis et mes clients en coaching aussi sont confrontés de plus en plus à des problématiques de temps, temps pour eux, on s'entend !!!

Il existe plein d'outils pour se reconnecter à soi et à l'instant présent : la respiration (primordial), la méditation, le yoga, la pleine conscience, la musique, la nature, les activités manuelles, créatives, artistiques... Tous ces outils sont ultra puissants mais si nous ne changeons pas notre philosophie de vie en fond d'écran, il nous en faudra de plus en plus pour continuer à (sur)**VIVRE** 😊