Prendre soin de soi

« *Tu aimeras ton prochain comme toi-même.* » Matthieu, 22, 39

Je suis ambitieux en ce qui concerne le maintien d'un bon équilibre entre les parties physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles qui me composent ainsi qu'entre vie professionnelle, familiale, personnelle et associative. Je garde ainsi une attention constante à minimiser les excès vécus sur l'un ou l'autre aspect qui risquent de mettre en péril cette balance générale. « Prendre soin de moi » est un vrai défi car j'ai appris et pratiqué souvent un investissement sans compter pour les autres, tout en oubliant souvent me donner également des « bons soins ».

J'observe que, dans mon entourage, beaucoup de personnes partagent un fonctionnement analogue au mien; alors que pour d'autres personnes, une attitude plus centrée sur elles-mêmes est plus courante et, au final, la même nécessité d'attention à l'équilibre des parties intérieures qui les composent.

Et vous ? Prenez-vous régulièrement soin de vous ?

Je liste ci-après quelques observations de situations où le manque de « soin de soi » se fait sentir:

- Vous êtes tendu, fatigué, vous digérez mal, votre système immunitaire est fragile, vous vous blessez régulièrement, etc. (plan physique).
- Vous pratiquez une sorte de yoyo émotionnel passant par exemple rapidement de l'exaltation à la déprime, vous êtes régulièrement irritable, survolté, agacé, exalté, énervé, colérique, agité, etc. (plan émotionnel).
- Votre motivation et votre enthousiasme s'étiolent, vous êtes sujet à la critique régulière, vous cultivez des idées noires, votre mental est en sur-régime, vos pensées sont limitantes, vos croyances sont exacerbées, etc. (plan mental).
- Vous ne voyez plus la beauté qui vous entoure, vous n'arrivez pas à sortir des soucis du quotidien ou des soucis matériels, vous ne ressentez que peu d'amour ou de gratitude, vous évoluez dans un réalisme dénué d'humanité, etc. (plan spirituel).

J'ai l'impression que notre société très « matérielle » nous invite à beaucoup prendre soin de nous sur le plan physique (massage, repos, nourriture, exercice physique, etc.) mais que la bienveillance de soi sur des plans plus immatériels commence seulement à se développer auprès du grand public (intelligence émotionnelle, méditation, pleine conscience, etc.)

Les programmes sportifs, accompagnés ou non de coaches, sont en vogue et sont censés offrir des évolutions qui tiennent compte de vos capacités physiques actuelles et qui les réajustent régulièrement facilitant ainsi une écoute de vos besoins (pour autant que vous soyez plus attentifs aux signaux de votre corps qu'au fait de suivre rigoureusement le programme…).

Des personnes inspirées et inspirantes vous invitent à la prise de conscience des émotions qui vous habitent, à leur récurrence et à la fréquence de leur apparition.

Des programmes de motivation, de développement de vos compétences mentales, de dépassement de soi font leur apparition. Vous avez aujourd'hui la possibilité de vérifier les informations que vous recevez en consultant plusieurs sources de données pour vous forger votre propre avis, éclairé, d'une situation donnée.

L'offre augmente pour des lectures inspirantes, des nourritures spirituelles, des invitations à prendre du recul et de la hauteur sur soi et sur ses activités. Les notions d'alignement ou de paix intérieure s'invitent même dans des programmes de leadership professionnel[1].

En complément minimal à ces programmes, offres et autres formations, je vous invite à quelques « questions-pistes » pour faciliter les bons soins que vous pouvez vous accorder :

- Pouvez-vous installer des habitudes ou rituels pour prendre soin de vous régulièrement et ***avant*** de ***devoir*** le faire ? N'observez-vous pas que, souvent, si vous n'ancrez pas dans votre quotidien une habitude ou un rituel à prendre soin de vous, vous replongez souvent dans les mécanismes qui vous maintiennent dans une attitude non-bienveillante face à vous ?
- Savez-vous à être doux avec vous-même si vous avez une forte propension à être dur avec vous-même ? Ou à vous stimuler si votre tendance est à la paresse ? Si ce n'est pas le cas, que pouvez-vous imaginer pour augmenter votre bienveillance pour vous ?
- Pouvez-vous trouver des actions à faire ou des manières d'être nouvelles pour vous protéger si vous avez tendance à trop servir les autres ? Ou pour donner de votre temps si vous avez un côté narcissique développé ?
- Sollicitez-vous l'aide des autres si vous avez tendance à vouloir toujours tout faire tout seul ? Développez-vous l'autonomie ou la confiance en vous si vous avez tendance à plutôt vous reposer sur les autres pour avancer ? Pouvez-vous envisager une action bénéfique pour vous dans ce domaine ?
- Pouvez-vous choisir, durant un week-end, de sortir de votre zone de confort en choisissant une activité festive et légère si vous êtes plutôt sérieux-se ? Ou une activité qui vous invite à la réflexion et à la solitude si vous avez tendance à privilégier la sur-implication sociale ?
- Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de sentir en vous un sentiment de complétude (le sentiment qu'il ne vous manque rien), qui vous permettent de vous sentir fluide, aimant, léger, joueur, inspiré ?

[1] Si vous conduisez un projet et/ou une équipe ou une entreprise, je vous invite à lire le magnifique livre blanc au sujet du développement du leadership dans les entreprises, écrite par Nick Petrie (Center for Creative Leadership) : www.ccl.org/**leadership**/pdf/research/futureTrendsFrench.pdf

Je termine ce billet par une observation faite hier soir, après une journée où j'ai conduit une sortie en montagne[2]. Bon nombre de compétences utilisées pour guider une telle randonnée alpine ne peuvent-elles pas s'appliquer à une « guidance de soi » que chacun-e pourrait réaliser ?

- Phase réflexive préalable en préparant la sortie à la maison : anticipation du terrain, prévision des solutions possibles en fonction du niveau des participants et des conditions que nous risquons de rencontrer, etc.
- A chaque instant de la sortie : observation permanente de la globalité de l'environnement que je découvre : météo, conditions de la montagne, attention aux états physiques, mentaux et émotionnels des participants, décision sur place en fonction ou non des anticipations réalisées à la maison, choix de solutions nouvelles non-imaginées, adaptations techniques, etc.
- Pendant la sortie et même plus tard après la sortie: invitation à nourrir son côté « plus grand que soi » par l'émerveillement de la grandeur et de l'Intelligence de cet environnement, gratitude pour le privilège de pouvoir vivre de tels instants, remerciements pour la magie du corps qui permet de tels efforts, observation de l'authenticité des participant-e-s qui s'exprime presque inévitablement dans ce contexte, etc.

Ça vous inspire ?

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 13 septembre 2015

Partagez si le billet vous a plu et inscrivez-vous à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu Tout le blog vous donne accès aux anciens billets en cas d'intérêt !

[2] Vous pouvez visionner un montage musico-photographique de cette sortie ici : https://www.youtube.com/watch?v=aftR-et0Mmo