

## Flâner, rêvasser...

## Il est bon, parfois, d'oser la paresse !

Mettre son cerveau sur pause et s'autoriser à ne rien faire est mal perçu ou mal vécu. Or, il n'y a rien de tel pour un mieux-être !

Quand on manque d'entraînement, il n'est pas rare de s'en vouloir ou de culpabiliser. « La paresse est un vilain défaut », nous dit-on toujours. Difficile, dans une société qui valorise l'action, de s'accorder le droit de ne rien faire. Pourtant, cette envie de rester au lit n'a souvent rien de volontaire. En réalité, c'est un signal de notre corps fatigué, stressé, nous incitant à ralentir pour mieux laisser notre esprit se ressourcer. Écouter sa paresse serait donc faire preuve de sagesse. En adoptant cette attitude, on accepte de lâcher prise pour reconnaître ses besoins. Et retrouver un rythme épanouissant.

## Pour redonner au temps sa vraie valeur

**Lire pendant des heures, se faire doré au soleil en écoutant de la musique**, rester une matinée à regarder la télévision... Pourquoi a-t-on tant de mal à s'abandonner à la paresse alors qu'il est si doux de lézarder ? La culpabilité vient de notre rapport déséquilibré au temps. Aujourd'hui, nous grandissons tous avec l'idée qu'il faut se dépêcher et toujours en faire plus pour être reconnu.

Or on s'oublie souvent soi-même dans cette course effrénée vers le « toujours mieux ». Non, ce n'est pas perdre du temps que d'accepter de prendre du temps pour soi !

Au contraire, c'est en arrêtant de courir dans tous les sens que l'on arrive enfin à reprendre la main sur son temps, pour mieux le savourer et trouver les clefs de son épanouissement.

## Pour plus de calme et pour se détendre

**En acceptant de mettre temporairement notre cerveau en mode pause**, nos pensées comme nos émotions s'apaisent. Fini de ressasser la dernière dispute échangée avec les voisins ou les remarques médisantes de nos collègues !

On souffle et on retrouve enfin un peu de sérénité, de plénitude. Associée à des activités calmes

(jardiner, prendre un bain, discuter avec une amie, s'asseoir dans un fauteuil en fermant les yeux...), cette détente aide à extirper nos tensions, nos émotions négatives, et laisse place à un repos salutaire pour notre esprit. Ces instants sans pression sont d'autant plus précieux que nous savons qu'ils sont rares !

## Pour bien recharger ses batteries

**Un métier très prenant, une vie sociale remplie**, une vie familiale riche, des obligations administratives, des loisirs agréables mais fatigants... À vouloir tout mener de front, on finit par s'épuiser. Or, nous ne sommes pas des machines ! Le repos s'impose régulièrement pour casser ce rythme trépidant. Prendre son temps permet en effet de récupérer et de recharger ses batteries, de revenir avec plus de ressources vers ce que nous avons à accomplir, mais surtout de préserver son



## 3 questions à

Diane Ballonad-Rolland, psychologue, formatrice en gestion du temps et équilibre de vie\*

## La paresse est-elle synonyme d'épanouissement ?

Oui, très clairement. Car un esprit fatigué ne fonctionne plus bien : on n'est plus capable d'être efficace, de voir les bons côtés de sa vie. Pour se sentir mieux, il faut faire redescendre la pression. Quand on se repose, le cerveau, lui, reste actif, comme pendant le sommeil ! Il classe, élabore des simulations mentales, se projette dans le futur. C'est pour cela qu'après on peut reprendre une activité avec plus d'envie, plus de joie, plus d'idées neuves.

## Quelles sont les mauvaises habitudes au quotidien ?

Continuer à travailler sans pause, sauter un déjeuner en pensant gagner du temps, s'engager dans trop d'activités pour avoir le sentiment de nourrir son quotidien. En réalité, fonctionner en sursurrégime

est contre-productif. Quand on en fait trop, on en paie le prix sur la durée. Le corps et l'esprit sont poussés dans leurs retranchements. On finit épuisée, sous tension permanente, en ayant l'impression de passer à côté de sa vie.

## Comment faire concrètement pour ralentir ?

Tout vient de l'intention. Il faut d'abord travailler sur sa relation au temps, sa capacité à dire non pour être capable de dégager des moments pour soi. Puis, cibler des moyens simples de parvenir à lâcher du lest : des pauses régulières (même courtes) dans la journée pour s'extraire de l'agitation, un café en terrasse le matin pour bien commencer la journée, une journée off de temps à autre (surtout pour les personnes qui travaillent à leur compte)... À chacun de trouver le bon tempo pour se sentir mieux.

\* Auteure de *Magical Timing* (éd. Rustica) et *J'arrête de procrastiner* (éd. Eyrolles).  
Son blog : zen-et-organisee.com.

## Paresser sans culpabiliser : nos 5 conseils

✓ **Prenez cinq minutes de plus pour marcher tranquillement**, avant d'arriver à un rendez-vous ou avant d'aller chercher vos enfants. Cinq minutes, ce n'est pas grand-chose, pourtant, cela suffit à annuler l'impression de courir pour tout faire !  
✓ **En rentrant chez vous le soir, faites un câlin à vos enfants**, à votre mari, ou prenez quelques minutes pour souffler. Une bonne manière de faire retomber la tension de la journée avant d'attaquer le rangement ou le repas du soir.

✓ **Écoutez votre corps quand il vous dit stop !** Vertiges, maux de dos, douleurs articulaires, maux de ventre, épuisement, tous ces signes sont là pour alerter et vous montrer que vous tirez trop sur la corde. Apprenez à respecter ce besoin essentiel de repos pour repartir d'un meilleur pied après.  
✓ **Reportez des tâches si vous manquez d'énergie** et savez d'avance que vous allez mal faire les choses. Inutile de s'attaquer à un dossier compliqué quand on a la grippe, ou de

s'acharner sur un problème en veillant tard le soir. Il s'agit d'agir au bon moment pour soi et, parfois, la procrastination est la meilleure solution !  
✓ **Planifiez, anticipez pour gagner du temps et le consacrer à ce qui vous plaît vraiment.** Dans cette organisation, incluez les moments de détente ! Vous en profiterez mieux si vous savez que votre organisation vous permet de vous octroyer ces pauses, sans occasionner de retard sur le plan familial ou professionnel.

énergie positive sur la durée. Qu'il s'agisse d'une sieste, d'un café en terrasse, de classer des photos, d'aller marcher en forêt ou de s'accorder un bain de soleil, tous les moyens sont bons pour reprendre des forces. Alors, dès qu'on entrevoit cet espace de liberté, on le saisit sans hésiter !

## Pour être plus efficace

**Fortes de cette nouvelle énergie, il nous est plus facile ensuite de prendre du recul** et de lâcher prise sur les événements que nous vivons. C'est souvent dans ces moments non calculés et insoupçonnés que nous viennent les bons arguments (pour demander une augmentation, convaincre un client de signer, etc.) ou que nous élaborons facilement de nouveaux projets. Sans ces temps de pause, nous ne serions pas aussi efficaces.

Reposées, nous revenons souvent vers les autres avec une attitude différente : plus ouverte, davantage disposée à écouter et

à partager. Régler un conflit avec une amie, dénouer une crise familiale, résoudre une difficulté professionnelle, c'est ainsi que se dessinent de nouvelles solutions.

## Pour être plus créative

**À force d'être dans l'action continue, nous n'avons plus de place pour rêver ou créer.** Or, la créativité ne se commande pas : elle a besoin d'un espace de maturation. S'accorder ce temps libre de toute pression, c'est aussi se donner le droit de libérer son imagination et son audace, réapprendre à se connecter à ses intuitions pour mieux laisser nos envies jaillir.

Qu'il s'agisse de peindre un tableau, de tricoter un pull, de redécorer une pièce de la maison, de concevoir un jardin paysager ou de réaliser des albums de scrapbooking, autorisons-nous ces moments de joie où l'on prend le temps de vivre et de faire ce qui nous plaît. C'est parfois l'occasion de réaliser un rêve.

## Pour mieux trouver son équilibre

**Se détendre, c'est donc reprendre des forces sur le plan physique, mais surtout mental.** C'est réapprendre à penser à soi. Cette connexion avec nos besoins et nos désirs est nécessaire pour nous affirmer. C'est ainsi que l'on parvient à revoir un rythme de vie trop stressant, à identifier les obstacles qui nous empêchent de faire aboutir nos aspirations. La paresse aide à se nourrir intérieurement et à se remplir avec des choses qui ont de la valeur et du sens pour nous (voir davantage sa famille, s'engager dans le bénévolat, renouer avec le sport, etc.).

## Pour mieux apprécier la vie

Se montrer un peu paresseuse, c'est enfin s'alléger de nombreuses contraintes et, donc, se sentir plus libre. Cette attitude positive a aussi un effet boule de neige : plus on s'octroie le droit de profiter, plus on apprécie ce que l'on a. Essayez et vous verrez ! Délaissez le ménage, la cuisine, le rangement pour vous ménager du temps libre. Laissez vos pensées vagabonder, observez vos petits-enfants s'affairer. Prenez le temps de savourer l'instant.

Plus de conseils sur [maximag.fr/psycho-sexo](http://maximag.fr/psycho-sexo)

