

25 CONSEILS POUR AVOIR *du temps à moi*

Donner du temps au temps, c'est possible. En adoptant un nouvel état d'esprit, on peut vraiment s'octroyer des plages de répit. Voici les clés. Par Camille Perlès

NOS 5
EXPERTES

Toute la semaine, on court après le temps: 60% des Français reconnaissent en manquer pour faire ce qu'ils souhaitent ou doivent faire. Vous connaissez probablement ce sentiment de ne jamais se poser ou, pire, de tout faire à moitié. Résultat? On frôle le burn-out, et on se gâche la vie. La charge mentale est une surcharge cognitive dont on peut apprendre à s'alléger. Pour nous aider, nous avons interrogé les meilleures expertes: voici leurs conseils et de précieuses clés, histoire de se réapproprier notre temps.



CHRISTÈLE RAKOTONDRAINY, sophrologue, méthode caycédienne sophrologie-andullation.fr.



DIANE BALLONAD ROLLAND, coach certifiée en gestion du temps, équilibre dianeballonadrolland.com.



BARBARA MEYER, coach sportif
Auteure de «J'arrête d'être débordée! 21 jours pour changer», éd. Eyrolles.



ISALOU BEAUDET-REGEN, auteure, entrepreneuse, conférencière isalouregen.com.



LAURENCE EINFALT, psychologue, coach en organisation personnelle sorganiser-facile.com.

1 Distinguez les priorités

La première ? Etre en forme physique et mentale pour assurer au quotidien. Passez régulièrement de bons moments, rien que pour vous, doit faire partie de vos objectifs prioritaires. S'amuser pour relâcher la pression, prendre des pauses permet de se vider la tête et d'oublier ses responsabilités l'espace de quelques précieuses minutes.

2 Acceptez de déléguer

Faites-le à 100% sans repasser derrière la personne qui agit à votre place. Apprenez à faire confiance. Refaire ou surveiller le travail de l'autre annule le bénéfice de se faire aider, et démotive les initiatives d'autrui.

3 Modifiez votre rythme

Réussir à prendre du temps pour soi, c'est savoir ritualiser, poser un cadre.

Exemple ? En essayant de vous lever une heure plus tôt. Le fameux instant magique ! Pour Isalou Beaudet-Regen, auteure de *La magie du matin* (éd. Leduc.s), l'aube reste le seul moment de la journée qui nous appartient vraiment. Utilisez ce temps pour méditer, faire avancer un projet personnel ou prendre quelques moments, rien que pour vous. De quoi réussir à colorer votre journée en beauté.

4 Jouez les athlètes au quotidien

L'alimentation et le sommeil restent les deux carburants essentiels pour résister chaque jour. La fatigue du corps fait perdre au mental sa capacité de discernement, alors ménagez-vous.

5 STIMULEZ LES ENFANTS

«Plus on délègue tôt, plus les petits s'habituent à aider», rappelle Laurence Einfalt, psychologue et coach en organisation personnelle. Commencez dès que possible. A 3 ans, sous forme de jeux, en chantant, et surtout en les aidant au début pour les stimuler. Ils le font déjà à la maternelle!



6 SOYEZ DIPLOMATE

Même si les autres tardent à s'impliquer à nos côtés, on ne lâche surtout pas, on se retient de le faire à leur place. Ils finiront par s'y mettre!

7 ENCOURAGEZ LA SOLIDARITÉ

Demander de l'aide est non seulement salutaire, mais permet aussi de créer de la solidarité entre les membres d'un même cercle, en famille, entre amis ou avec des personnes moins proches. Si on demande à la voisine de récupérer les enfants, on l'autorise en même temps à nous solliciter une autre fois : c'est un excellent moyen d'instaurer une dynamique d'entraide.

8 VISUALISEZ LA JOURNÉE

Avant de s'endormir, la sophrologue Christèle Rakotondrainy nous invite à sécuriser notre mental en nous projetant. Pour cela, on visualise sa journée du lendemain et les difficultés à prévoir. Cela permet au cerveau de les anticiper. Et comme la nuit porte conseil, elles se révéleront moins ardues que prévu.

9 FAITES MOINS, FAITES MIEUX!

Travaillez votre attention et votre concentration pour diminuer le niveau de stress et prendre, le moment venu, les bonnes décisions. Comme celle de « passer la balle » à votre conjoint, par exemple.

10

Maîtrisez les émotions négatives

On a tendance à repousser ce qui nous ennue ou nous fait peur, par crainte de tomber dans un état émotionnel redouté, qui nous empêche d'agir. Barbara Meyer, coach sportif et consultante, conseille d'identifier cette émotion. Par exemple, si on rechigne à faire ses comptes, on a peut-être peur d'être à découvert... Quand on a identifié l'émotion déclenchée par un problème, on est capable de la maîtriser. Ce travail psychologique courant chez les sportifs de haut niveau offre une vision déculpabilisante, qui redonne au cerveau les moyens d'agir.

11

LIBÉREZ L'ESPACE, TRIEZ, DONNEZ

Ranger et désencombrer la maison de façon régulière, c'est moins de bibelots, moins de poussière et moins de ménage. Avec, à la clé, un précieux gain de temps!

12 Planifiez des points avec votre conjoint

Diane Ballonad Rolland, coach en gestion du temps et équilibre, insiste sur ce rituel

salutaire, qui permet d'anticiper et d'éviter les tensions. Avec un agenda partagé ou un organisateur familial, autour d'un café, établissez une répartition équitable des tâches en tenant compte de la réalité et du ressenti de chacun. Choisissez le dimanche, jour en général plus calme. Et communiquez le plus souvent possible, question de survie!



13 ALLÉGEZ VOS CONTRAINTE

On trie l'essentiel du superflu parmi les nombreuses tâches, plus ou moins importantes, à effectuer dans la journée. Commencez par la plus rébarbative. Résultat? Elle ne pèsera plus sur votre mental toute la journée.

14 ARRÊTEZ DE VOUS METTRE LA PRESSION

Gare aux pensées « Je vais le faire moi-même! » Cela crée un sentiment d'insécurité et de surmenage, en raison de l'autopression avec des flashes du style : « Il faut que je gère! » Ce genre de frein empêche de déléguer.





18

LAISSEZ AGIR VOTRE BON SENS

Restez cool, ne mettez pas la barre trop haut. Inutile de viser des changements drastiques pour gagner du temps. Parfois, de simples petits réglages suffisent à apporter de vraies améliorations.

22 RESPIREZ, CHANTEZ!

Profitez des temps morts. Files d'attente, embouteillages, transports au ralenti... Selon le contexte, respirez, prononcez des sons qui résonnent dans votre cage thoracique, ou chantez, c'est bon pour le moral.

23

VIVEZ L'INSTANT PRÉSENT

Dites stop à la rumination. Cette spirale irrite notre patience et épuise! Entraînez-vous et expérimentez la technique Pomodoro, du nom du minuteur de cuisine en forme de tomate utilisé par l'inventeur de la méthode. En clair, pratiquez une session de 25 minutes d'activité, suivie de 5 minutes de pause. Après quatre sessions, faites une pause de 20 minutes. Génial pour décompresser.

15 OSEZ DIRE NON!

Apprenez à refuser avec diplomatie. S'affirmer, c'est faire un pied de nez à la peur de déplaire, de ne pas être aimé. Résistez sans culpabiliser, c'est la promesse de se sentir forte.

19 ORGANISEZ DES ROUTINES

Souvent boudées, les petites routines sont pourtant précieuses pour simplifier et organiser le quotidien. Car la force de l'habitude économise de l'énergie, libère du temps et de l'espace mental. Efforcez-vous autant que possible de mettre en place des rituels, en particulier le matin et le soir.

20 SACHEZ ANTICIPER

Pas de panique, anticipez l'achat de petits paquets pour gagner du temps à l'approche des fêtes, d'un anniversaire. Tout au long de l'année, constituez-vous un stock pendant les soldes ou sur les sites de ventes privées. Il ne restera plus qu'à piocher dans votre « boutique » au gré des occasions... Que du bonheur!

21 VOLEZ LE TEMPS

L'art de prendre du temps pour soi est une décision intime. Elle résulte d'un état d'esprit, d'une discipline à mettre en place au quotidien. Inutile d'attendre que du temps supplémentaire nous soit offert comme par miracle.

24 RESTEZ ZEN

Entre deux sessions, on utilise nos 5 minutes de pause comme un sas de transition pour lutter contre la sensation d'accélération permanente. La pression redescend, et nous voilà zen pour la suite.

16

FAITES SIMPLE

On réfléchit à l'entretien et à la simplicité avant d'acheter. On privilégie les vêtements, mais aussi les meubles faciles à entretenir.

17 SOYEZ SOUPLE

Le ménage? Ça peut attendre... Bien sûr, il doit être fait régulièrement, mais passer du temps en famille reste fondamental. En tout cas, bien plus que d'avoir un intérieur nickel 24 heures sur 24.



25

NOTEZ VOS RÉUSSITES

Pourquoi ne pas adopter le journaling, tendance en vogue aux Etats-Unis? Consignez chaque soir sur un carnet ce que vous avez fait et réussi dans la journée. Fierté absolue, et remontée de l'estime de soi assurée!