

# VIVRE MIEUX

EN OPTANT POUR  
LE «MOI RÉEL» AU LIEU  
DU «MOI IMAGINÉ»



**IL Y A UNE VERSION DE MOI QUI N'EXISTE PAS, MAIS QUI ME HANTE PARFOIS.**

**D**ans cet univers alternatif, Eve cuisine des piles de pancakes sans gluten chaque matin. Elle boit un jus vert maison après le gym. Elle fabrique aussi elle-même son nettoyant à plancher avec des ingrédients naturels.

Elle a des projets de voyage à Bora Bora, aux Maldives et à Bali.



Cette Eve a beaucoup de goût pour décorer sa maison avec des objets trouvés, élaborer une garde-robe à la mode et créer des arrangements floraux pour son brunch entre amies.

Wow! Quelle fille avec une vie équilibrée et amusante!

On le voit tout de suite en regardant les images qu'elle sauvegarde sur ses tableaux Pinterest. Et que dire de son compte Instagram! La vie de rêve.

La réalité est que je me prépare plus souvent du gruau en sachet au petit-déjeuner, que mes plantes en arrachent parfois avec leurs feuilles jaunies, et que je pourrais porter 65% de mes vêtements pour aller faire du yoga.

Ce moi idéalisé occupait jadis pas mal de place dans mes placards. Il me faisait acheter plein de vêtements trop petits, pour ce jour où je perdrais enfin les kilos en trop. Il m'obligeait à acheter des souliers à talons hauts pour toutes ces soirées de gala où je serais un jour invitée. Ce moi ne me laissait pas non plus tranquille dans la salle de bain, où crèmes anti-capitons et soins drainants me promettaient des cuisses de déesse.

／

**Ce moi idéalisé occupait jadis pas mal de place dans mes placards. Il me faisait acheter plein de vêtements trop petits, pour ce jour où je perdrais enfin les kilos en trop.**

／

S'il est sain de rêver et de garder des idées inspirantes à portée de main, les choses se compliquent quand j'attends que ma vie ressemble à celle de mon moi idéalisé pour vraiment en profiter et m'accomplir.

Combien d'entre nous attendent de perdre du poids pour aller en voyage ou chercher un autre travail? Combien sommes-nous à ne pas faire de sport, car nous croyons que les coûteux petits leggings branchés sont nécessaires pour bouger sans honte? Combien de gens comme vous et moi mangent des salades sans vinaigrette en public et ne se donnent la permission de manger des aliments dont ils ont envie que derrière la porte close de leur maison, que ces repas soient sains ou non?

Trop de femmes. Trop d'hommes. Trop de personnes qui ont confié l'agenda de leur quotidien à leur moi idéalisé plutôt qu'à leur moi réel.

J'ai constaté que j'étais entourée des traces de cette attente le jour où j'ai désencombré mes placards et mes tiroirs avec l'«approche sans pitié», qui consiste à ne garder que ce qui me procure du bonheur maintenant. J'ai pu faire de la place pour qui j'étais au jour le jour, et chasser celle que j'imaginai devoir être.

Retirer de mon placard les jeans trop petits et les chaussures trop hautes, jamais portées, m'a permis de laisser entrer dans ma vie la personne que je suis vraiment, sans ressentir la honte de ne pas être celle que je croyais devoir incarner en sortant de chez moi. Ou en partageant des photos de mon quotidien dans les médias sociaux.

Bien vite, j'ai appliqué les mêmes principes à ce qui se trouvait dans mon assiette. Aux photos que je partageais dans mon blogue. J'ai relâché mes attentes envers moi-même tout en célébrant plus souvent qui je suis et tout ce que j'ai réalisé.

S'il fait chaud, je porte une camisole – et au diable ceux qui me reprochent mes gros bras. Je les aime, mes gros bras. Ils sont forts et donnent les meilleurs câlins.

Si j'ai faim, je cuisine ce qui me plaît. Personne ne va me reprocher de manger un sandwich jambon-beurre plutôt que de boire un smoothie aux baies de goji avec des garnitures symétriques de chia et de poudre de spiruline.

Si j'ai envie de bouger, je vais au gym et je fais de la muscu. Oui, je porte de beaux petits kits. Mais j'ai compris que ma séance serait tout aussi efficace si j'étais habillée d'un vieux tee-shirt Humeur Design trouvé dans une friperie.

Voyez-vous la vraie vous? La cachez-vous derrière l'idéalisation d'une vie imaginée qui vous empêche de vivre vraiment la vôtre? Êtes-vous prête à la libérer en la reconnaissant et en lui donnant des ailes?

La vie n'est pas une ligne éditoriale. Écrivez les chapitres qui vous plaisent avant de manquer d'encre dans votre plume.



## Les nouveaux réflexes

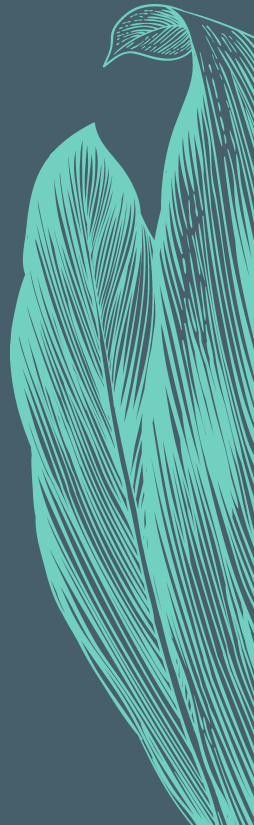


- ▶ Avant d'épingler une image, d'acheter un vêtement ou de planifier un programme d'entraînement, je me demande : puis-je mettre en pratique cette inspiration maintenant, avec le corps et l'esprit que j'ai ?
- ▶ Je me concentre sur les gens et sur les moments qui me plaisent sans efforts, qui parlent à mon âme.
- ▶ Je donne une meilleure visibilité à ma vie réelle dans mes propres médias sociaux. Je la reconnais pour tout ce qu'elle m'apporte et je célèbre qui je suis au quotidien. Ça ne veut pas dire de publier des photos laides et de ne pas utiliser de filtres pour colorer les images. Ça signifie simplement de ne pas effacer ma vraie vie.

## L'idée ludique



Créer un « tableau de joyeuses désinspirations » où j'accroche des images de ce qui se passe vraiment dans ma vie, des citations des gens qui m'entourent, et des souvenirs des bons moments de ma semaine.



# RÉDUIRE

## LE BRUIT NÉGATIF



**VOTRE RÉVEIL SONNE. VOUS VOUS FROTTEZ LES YEUX ET VOUS ATTRAPEZ VOTRE TÉLÉPHONE: L'APPEL D'INSTAGRAM SE FAIT SENTIR. VOUS PASSEZ LES PROCHAINES MINUTES PLONGÉE DANS LA VIE DES AUTRES. NATHALIE SE DEMANDE POURQUOI LES GENS LUI REPROCHENT SES PHOTOS SEXY; ELLE VOULAIT SIMPLEMENT CÉLÉBRER SON CORPS! JULIE A RATÉ SON AVION ET ARRIVERA EN RETARD POUR SA CORRESPONDANCE VERS LE COSTA RICA. OH! QUE ÇA NE VA PAS BIEN POUR ELLES! VOUS METTEZ UN PETIT «J'AIME» À LEURS DERNIÈRES PHOTOS, POUR LES ENCOURAGER.**

**L**es courriels et les messages reçus pendant que vous dormiez vous font des clins d'œil. Vous en lisez deux ou trois. Encore un problème de serveur au bureau. Une bonne cause a besoin de votre argent. Il faut payer l'électricité.

Vous vous levez, la tête déjà en mode solution.

Puis, c'est le temps de faire un tour sur Facebook en vous brossant les dents. Votre voisine a perdu son chat. Une amie du secondaire vous écrit pour savoir si vous aimeriez découvrir sa gamme d'huiles essentielles. Elle a de la difficulté à joindre les deux bouts et a besoin de votre soutien. Deux collègues de travail ont une chaude discussion à propos des dernières élections. Les Canadiens ont encore perdu.

En préparant le café et le petit-déjeuner des enfants, vous regardez les nouvelles. Ça ne va pas bien pour les ours polaires. Encore moins pour les tortues. Vous notez mentalement que, lors de votre prochaine visite à l'épicerie, vous achèterez des pailles en silicone et des bouteilles réutilisables, mais vous laisserez tomber les petits jus pour les lunchs des enfants. Vous enfiler votre manteau en soupirant.

Une autre journée commence avec comme toile de fond ces choses qui échappent un peu à notre contrôle et qui nous rendent maussades.

S'il est humain de se tourner vers les gens de son entourage et de se préoccuper du sort de la planète, on se laisse trop souvent envahir dès le réveil par des informations négatives.

Ce besoin d'être connectés en tout temps est particulièrement nocif pour notre humeur. Au lieu de nous concentrer sur le sentiment de repos de notre nuit et sur les choses intéressantes qui nous attendent au fil de la journée, nous chargeons notre esprit du poids des soucis des autres.

Au printemps 2018, j'ai décidé d'allumer mon téléphone après avoir fait une promenade matinale à pied. J'ai averti mon agent et mes amis amateurs de textos aux aurores que je ne prendrais plus mes messages avant 9 h. Je me suis concentrée sur MES matins. Je me suis oxygénée en pensant seulement à moi. Au fil des semaines, mon humeur s'est améliorée et j'ai eu plus d'énergie. Je suis convaincue que ce n'est pas seulement à cause de l'exercice et de la lumière, les buts premiers de ces promenades, mais aussi parce que j'avais éliminé le bruit négatif qui envahissait mes matins depuis si longtemps.

J'étais libre de penser à moi, à mes projets, à mes besoins. C'était aussi efficace que 20 minutes de méditation.

Il est temps que nous réalisons ensemble qu'il est sain de garder un moment pour nous quand nous commençons la journée. Le but ici n'est pas de nous enfouir la tête dans le sable, mais de bien gérer notre «sas émotionnel», ce petit espace vital qui nous permet de passer d'un état d'éveil tranquille à un état actif sans traîner de toxines mentales avec nous.

Quelques mois plus tard, si je vais moins souvent marcher le matin, j'ai gardé cette habitude de ne plus plonger automatiquement dans les nouvelles et les réseaux sociaux quand j'ouvre les yeux.

Si vous saviez comme mes matins sont doux.





## Les nouveaux réflexes



- ▶ J'ouvre mon esprit aux autres, mais je protège mon espace vital matinal en réduisant les connexions immédiates avec mon téléphone pendant la première heure d'éveil.
- ▶ Je réserve des blocs de temps pour lire mes courriels et y répondre, plutôt que de rafraîchir constamment ma boîte de réception et de tout arrêter pour répondre aux demandes.
- ▶ Je remplace l'écoute des nouvelles à la radio par des podcasts divertissants.
- ▶ Je ne prends connaissance des nouvelles alarmantes qu'une fois par jour (ou je les élimine complètement).

## L'idée ludique



En me levant, j'allume une bougie blanche, non parfumée, qui indique que je suis en période de transition hors de mon sas émotif. Comme une flamme pilote, je la laisse briller le temps de bien me réveiller et de me connecter à moi-même.



# QUE FAIRE


## QUAND MA ROUTINE M'ANKYLOSE




**QUAND JE TRAVAILLAIS DANS UNE AGENCE DE PUBLICITÉ DU VIEUX-MONTRÉAL, JE SUIVAIS UNE CERTAINE ROUTINE. JE PARTAIS LE MATIN EN MÉTRO. LE SOIR, J'ALLAIS AU GYM, DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA RUE. PUIS, JE RENTRAIS CHEZ MOI DE LA MÊME FAÇON QUE LE MATIN.**

**J**e ne sortais presque jamais en soirée, mais mes week-ends étaient remplis d'activités. J'allais bruncher avec des amies, me promener en écoutant des podcasts, voir un film avec mon frère. L'horaire normal d'une fille normale qui profite de son congé.

Quand le dimanche soir arrivait, je ressentais cette petite mort intérieure qui annonçait le retour de ce train-train un peu abrutissant. Vous savez, ce malaise qui arrive vers 20 h en même temps que *Tout le monde en parle*?



**Si le cerveau est réconforté par la structure et l'ordre, je crois aussi qu'il est assommé par ces journées qui se répètent sans cesse.**



Un jour, je me suis demandé pourquoi je ressentais cette angoisse. J'adorais mon boulot, mes projets me motivaient à me dépasser et mes entraînements me faisaient beaucoup de bien. Puis, j'ai compris que ce n'était pas mon travail qui me donnait envie d'appeler mon supérieur pour faire semblant que j'étais malade et m'offrir une journée d'évasion (*sorry, boss*). Ce n'étaient pas mes séances de gym qui me décourageaient. C'était ma routine.

Si le cerveau est réconforté par la structure et l'ordre, je crois aussi qu'il est assommé par ces journées qui se répètent sans cesse. Par cette grande roue qui nous donne toujours les mêmes points de vue.

En comprenant ça, j'ai décidé de changer quelques petites habitudes. J'ai commencé à prendre le bus au lieu du métro pour avoir une bonne dose de lumière le matin. Je me suis mise à échanger la moitié de mon lunch avec une collègue, pour ajouter une surprise à mes repas. J'ai planifié des marches dehors le midi, même si c'étaient des parcours lents de 15 minutes, le but étant de sortir de ma routine et de casser la journée en deux.

J'ai aussi tenté d'aller au gym le matin, mais ça n'a pas duré – disons que mon intérêt à me lever plus tôt n'était pas au rendez-vous. Je me suis mise à dire oui plus souvent aux événements et aux sorties entre amis les soirs de semaine. J'ai dit au revoir à la Eve trop casanière, qui vivait machinalement. J'ai recentré ma Google Map interne pour qu'elle m'indique de nouvelles voies.

Ces petits changements ont fait beaucoup de bien à mon moral. Soudainement, je ne ressentais plus d'angoisse en préparant mon lunch pour le lendemain. J'aimais lire mes blogues préférés sur mon téléphone dans le bus, découvrir de nouveaux coins dans les environs du bureau, ou simplement croiser de nouvelles personnes.

Changer ma routine est aussi devenu un petit jeu où j'essaie de me surprendre moi-même, par exemple en descendant spontanément du bus deux arrêts trop tôt ou en m'inscrivant à un cours de yoga gratuit dans mon quartier.

Le fait d'aimer ou non notre boulot, ce n'est pas ça qui nous hante tant, c'est le manque de stimuli et la répétition infinie d'un déplacement du point A au point B. Ajoutez un point C et changez votre perspective sur vos journées.

