



# COMMENT DÉCROCHER VRAIMENT ?



THOMAS GHICZO - PAUL ROUSTE / JULIE ANSIAU

L'ÉTÉ, ON PART TOUS AVEC L'IDÉE DE SE RESSOURCER VRAIMENT, DE FAIRE UN BREAK, UNE PAUSE RASSÉRÉNANTE, ET ON FINIT SOUVENT SUR INSTAGRAM OU FACE À UNE MONTAGNE DE LOGISTIQUE POUR LA MAISONNÉE. ALORS, QUE FAIRE POUR NE RIEN FAIRE ? PAR JULIA DION

## 1 ON SE CONNECTE ZEN

Et si on prenait un peu de distance avec nos doudous électroniques ? « Si vous réussissez à tout boucler avant de partir, à passer le relais à vos collaborateurs et à rédiger de jolis messages d'absence, inutile de consulter vos mails de boulot toutes les cinq minutes », remarque Anne-Marie Cariou, psychologue et directrice associée du cabinet Stimulus. Plutôt que de faire défiler par automatisme son fil Instagram, pourquoi ne pas utiliser son Smartphone d'une manière plus ludique, plus cool, plus active, en testant toutes ces fonctionnalités et applis que l'on n'a jamais le temps d'explorer pendant notre année de labeur ? Décrocher en restant connectée, paradoxe ? Pas avec l'appli Petit Bambou, la référence dans le domaine de la méditation en ligne. Une fois qu'on l'a téléchargée, on pose son téléphone comme une radio qui diffuserait des séances de méditation, dix minutes par jour suffisant à nous faire partir, loin. Côté réseaux sociaux, on laisse peu à peu tomber la surexposition, en passant du FOMO (Fear of Missing Out : peur de rater quelque chose) au JOMO (Joy of Missing Out : joie de rater quelque chose), plus fun, plus joyeux, le bonheur de vivre caché !

## 2

## ON PENSE UNIQUEMENT À SOI

Être égoïste en vacances, alors qu'on ne voit pas (beaucoup) sa famille ou ses amis pendant l'année, mais vous n'y pensez pas ! Eh bien si, justement ! On y pense et, surtout, on le fait.

Prendre seule un café le matin sur le port, s'échapper au moment de la préparation du repas, ne pas s'occuper de tout, tout le temps, dans la maison de vacances, c'est la clé du vrai repos. Serions-nous conditionnées pour nous occuper des autres ? Le succès de la BD en ligne de la dessinatrice Emma sur la charge mentale des femmes (emmaclit.com), transformées en Post-it ambulants, tendrait à le prouver ! En vacances, on inverse la tendance. Valérie Richard, formatrice en développement personnel, a même consacré à cette lutte pour plus d'égoïsme féminin un livre-manifeste, « Osez (enfin) penser à vous ! » (éd. Le Courrier du livre, à paraître le 25 août) dans lequel elle nous incite à faire de soi une priorité (transgressif !). Qu'est-ce qui me fait plaisir ? De quoi ai-je envie ? « Chaque jour, faites une action, même minime, uniquement pour vous et votre bien-être. Écrivez une liste de choses qui vous réjouissent ou vous ressourcent. Affichez-la dans un endroit bien visible, et, tous les jours, cochez l'un des éléments. La régularité est importante car sinon les excuses habituelles : "je n'ai pas le temps", "les autres ont besoin de moi", "j'ai trop à faire" reprennent le dessus. Rien n'est plus important que vous ! » C'est dit. Bel été !



LA GRANDE SOPHIE  
CHANTEUSE

## “ JE ME PASSE DE PORTABLE ”

« Soit je pars loin, explorer le Vietnam ou le Cambodge, par exemple, et j'essaie de trouver des coins qui soient hors réseau, soit j'oublie mon téléphone à la maison... »



SOLEDAD BRAVI DESSINATRICE

## “ JE CONTEMPE LE BALLET HYPNOTIQUE DES SURFEURS ”

« Regarder un surfeur est pour moi une sorte de méditation : il ferme sa combi, petit échauffement sur la plage, il regarde la mer afin de connaître le meilleur endroit pour passer la barre, il rame (nage avec les bras, allongé sur la planche), il fait le canard (plongée sous l'eau quand une vague arrive), rame, canard, rame, canard, barre atteinte, il s'assoit sur la planche, il attend la bonne vague, attend, attend, enfin la bonne vague, il s'allonge sur la planche, rame, rame très fort, raté, il attend, attend, vague ! Il s'allonge sur la planche, il rame, rame très fort. Hop ! Il se met debout, il glisse... Je peux rester des heures (à l'ombre) à le regarder, en buvant des litres de thé. »



PÉNÉLOPE BAGIEU DESSINATRICE

## “ JE MENS SUR MA DATE DE RETOUR DE VACANCES ”

« Même quand je prends le soin d'écrire un message d'absence, les gens s'excitent et m'envoient 40 mails ! Je mens donc sur ma date de retour dans mon message automatique. Je suis rentrée, mais personne ne le sait. C'est un petit mensonge qui change tout : pendant ma semaine de congés, je suis VRAIMENT en vacances, et ce jusqu'au dernier jour. »

### 3 ON CHOISIT DE RALENTIR

Préférer l'été en pente douce aux vacances à vive allure, c'est déjà le début d'une vraie coupure. Nelly Pons, auteure de « Choisir de ralentir » (éd. Actes Sud/Kaizen, parution en septembre), établit un parallèle entre l'épuisement des ressources naturelles de la planète — elle fut longtemps l'assistante de Pierre Rabhi et la directrice de son association Terre et humanisme — et notre épuisement intérieur, à nous, humains, généré par notre modèle de société. Comment s'en sortir ? En arrêtant de faire des to do lists, même à la plage, et en n'inscrivant pas ses enfants dans mille activités : « Certaines personnes abordent tout, même les loisirs, même les voyages, sous forme de tâches à exécuter. Lâchez la logique de la performance, et acceptez de ne pas tout faire, tout voir, acceptez l'ennui, source d'imagination. Non, on ne "fait" pas l'Indonésie ou le Japon, cette approche est consumériste. On a tendance à s'identifier à nos actions, ce qui nous amène à faire des choses pour se sentir exister, alors qu'on existe en dehors de toute activité. » Prendre ou perdre son temps dans la contemplation d'un paysage, c'est déjà accepter de ralentir.



ANNE-SOPHIE LAPIX JOURNALISTE

## “ JE FILE DANS LE PAYS BASQUE ”

« L'été, je pars dans le Pays basque, ma terre natale, et instantanément mon pouls ralentit, mes nuits s'allongent, mon cœur se desserre. C'est magique ! Je nage dans l'océan, je me dore au soleil en lisant les livres de la rentrée. Je cultive mon jardin. Je vois grandir mes enfants sur la plage. Et je mange des glaces au chocolat en regardant l'horizon. »

### 4 ON RENOUVE AVEC SON CORPS

Et pas forcément en pratiquant un sport ! Gisèle Szczyglak, philosophe et co-auteure de « Femmes, osez enfin votre valeur ! » avec Pascaline Le Berre (éd. Kawa), conseille de renouveler avec ses sensations corporelles. Pourquoi ne pas reprendre des activités plus manuelles, plus concrètes, plus terre à terre : « Écrivez — avec un stylo ! —, épluchez, jardinez, cuisinez, jouez au ping-pong... » On remplace « A quoi je pense ? » par un vivifiant « Comment je me sens ? » ou « Qu'est-ce que je ressens ? ». Et si la réponse est un picotement dans la main ou un cou tendu, on pratique l'automassage en suivant les conseils avisés de Chico Shigeta, la coach de Sofia Coppola. Ce geste facile à reproduire consiste à placer le bout des doigts sur le front et à faire des mouvements circulaires, en appuyant très doucement, sans oublier les tempes. Puis, on recommence l'opération à la limite du front et du cuir chevelu. Et on répète ces mouvements en remontant vers le sommet du crâne. Bon à savoir : les ateliers de Chico Shigeta reviennent en septembre à l'Institut Decléor, 15, rue du Temple, Paris-4<sup>e</sup>.

## PSYCHO *été*



NADÈGE WINTER, FONDATRICE DE NWA ET DE TWENTY MAGAZINE

## “ JE BOUCLE TOUT AVANT DE PARTIR ”

« Je bosse comme une folle jusqu'à la veille du départ. Cela me donne bonne conscience et c'est mon assurance tranquillité. Je préviens mes clients que je suis injoignable, et je m'empêche de poster des photos du bon plan plage ou du resto sur Instagram pour éviter les 40 commentaires "Ah, mais t'es là aussi ? On se voit ce soir, demain, après, demain..." »



AXELLE TESSANDIER FONDATRICE D'AXL AGENCY ET DELEGUÉE NATIONALE EN MARCHÉ I

## “ JE M'ENTOURE DE CEUX QUE J'AIME ”

« Ma maman a un effet "ouate" sur moi, comme certains de mes proches et amis qui m'envoient de bonnes ondes, et qui trouvent les mots pour m'apaiser et me faire oublier, un instant, cette vie de dingue. »

### 5 ON OSE LE SILENCE

C'est la papesse du « Dîner en Silence et Pleine Conscience », Coco Brac de la Perrière\*, maître de conférences à l'ESCP Europe (école de commerce), qui l'affirme : afin de couper court au brouhaha mental, aux ruminations en tout genre — « si j'avais su », « il me reste ça à faire » —, une pause silencieuse s'impose. « Profitez de l'été pour faire vingt minutes de vrai silence, sans l'associer à un moment tragique ou morne. On se rend alors compte que notre vacarme intérieur est parfois supérieur au bruit de la vie extérieure (la plage, les copains...). La tentation est grande de vouloir combler ce silence avec de la musique, de la lecture, un usage compulsif du téléphone. N'en faites rien et vous en ressortirez rassérénée, reposée. » ■

\* Auteure de « Tout est sérieux mais rien n'est grave » (éd. Mazarine) et coach de dirigeants, elle enseigne la méditation de pleine conscience en entreprise.