

Cinq moyens de se simplifier la vie

« Nous voulons tous avoir une vie plus simple où nous serions plus présents », soutient Mary Pipher, thérapeute et auteure à succès. Dans cet article, Mme Pipher nous suggère des manières de ralentir le rythme, de se détendre et d'atteindre un sentiment de paix.

Réfléchissez à ce que vous voulez vraiment avant de faire des choix

Selon Mme Pipher, simplifier sa vie, conserver un sens de l'équilibre et demeurer calme n'est pas tâche facile. Mais ce n'est pas impossible. Voici comment y parvenir :

Agissez de façon consciente et intentionnelle. Établissez vos priorités et gardez à l'esprit vos buts les plus intimes au moment de prendre des décisions sur ce à quoi vous consacrez votre temps et la façon dont vous comptez atteindre vos objectifs et gérer vos attentes. Quelles sont les choses essentielles pour vous, celles qui vous tiennent le plus à cœur? Passer du temps avec vos amis, la famille, les êtres qui vous sont chers? Vous accorder du temps? Passer du temps dans la nature? « Nous parviendrons tous à plus de simplicité si nous gardons à l'esprit nos buts les plus profonds », précise Mme Pipher.

Définissez ce que signifie être riche pour vous. Qu'est-ce qui donne de la valeur à votre vie? Comment définiriez-vous la plus riche des vies possibles? Pour vous, la richesse est peut-être synonyme du nombre de fois par semaine où vous arrivez à manger en famille. Ce peut être le nombre de fois où vous avez la possibilité de rendre visite à des amis chers. Mme Pipher suggère que vous gardiez l'objectif suivant en tête en réfléchissant à votre définition de la richesse : « Plus de plaisir, moins d'avoirs ».

Simplifiez votre emploi du temps

Lorsqu'elle parle du temps, Mary Pipher établit une distinction entre *minutes* et *moments*. Les minutes correspondent au temps que nous passons à courir de tous côtés – à travailler, à mener plusieurs tâches de front et à faire tout ce qu'il y a à faire dans nos vies occupées. Pour Mme Pipher, « Les moments, c'est ce que nous vivons lorsque nous sommes complètement présents et que nous perdons toute notion du temps. On peut donc définir la richesse comme le nombre de moments que nous vivons au cours de notre existence ».

Pour arriver à une vie plus simple, il faut simplifier son emploi du temps; réduire le nombre de ses activités et éviter de se consacrer à plusieurs tâches à la fois afin de laisser place à plus de « moments ». Voici quelques suggestions :

Bloquez du temps à votre horaire pour ne rien faire, tout simplement. Inscrivez à votre agenda une matinée ou une journée entière, dans un avenir rapproché, où vous prendrez le temps de ne rien faire. Ne planifiez rien. Lorsque vous vous éveillerez ce jour-là, demandez-vous : « Qu'est-ce que j'ai envie de faire aujourd'hui? Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de faire aujourd'hui? » Et la réponse est plus difficile que vous ne croyez, ajoute Mme Pipher, parce qu'il y a tant de choses que nous *pensons* devoir faire. La question « Qu'est-ce que j'ai envie de faire aujourd'hui? » exige que vous réfléchissiez à ce dont vous avez vraiment besoin pour être heureux. Répondez à cette question, puis utilisez ce temps pour faire ce dont vous avez réellement envie.

Fixez des limites pour préserver votre temps. Si vous ajoutez une activité à votre vie, abandonnez-en une d'une durée équivalente. Par exemple, si vous acceptez de marcher deux matins par semaine avec une amie, abandonnez une activité qui vous demande autant de temps. Vous ne pouvez ajouter des activités à votre horaire à l'infini si, ce que vous voulez, c'est simplifier votre vie.

Réservez-vous du temps pour de petits plaisirs simples. Regarder la pluie tomber, jouer avec le chat, ou tout simplement s'asseoir et boire une bonne tasse de thé avec un être cher peuvent avoir un puissant effet calmant et réparateur.

Simplifiez votre vie familiale

« Trop de médias nous bombardent constamment d'une trop grande quantité d'informations, et cela a pour effet de transformer nos relations familiales », fait remarquer Mme Pipher. Parce que nous vivons dans un environnement multitâche hautement technologique et que nous sommes constamment pressés, plus rien n'est simple. Les fêtes familiales sont plus compliquées. Les vacances sont plus compliquées. Même une simple promenade autour d'un lac est plus compliquée (les adultes, les enfants, chacun a son téléphone intelligent et chacun est branché à sa propre musique).

Voici des façons de simplifier votre vie en famille.

Débranchez-vous et vivez comme autrefois le temps d'une fin de semaine. Éteignez tous vos appareils – téléviseurs, ordinateurs et téléphones. Lisez des livres. Jouez aux cartes et à des jeux de société. Recevez et faites des visites. Cuisinez. Faites des promenades. Nul besoin de vous retirer dans un chalet au fin fond des bois pour vous créer une fin de semaine d'antan (bien que ce puisse être bien agréable!). Il vous suffit de mettre la technologie de côté et de vivre le moment présent pendant une fin de semaine, et cette tranquillité est à votre portée.

Préservez le temps que vous passez avec les gens que vous aimez. Prenez des repas ensemble sans que personne ne réponde au téléphone ou n'écoute la télévision. Préservez le temps que vous vous réservez à vous et à votre conjoint.

Réservez du temps pour les choses simples. Des recherches révèlent que les vacances, le temps passé en plein air et les repas en famille sont ce que les adultes se rappellent avec le plus de bonheur de leur enfance. Songez à faire de ces trois activités des priorités dans votre famille.

Créez un « espace de sérénité » chez vous. Désignez une pièce, un coin ou même une chaise où parents comme enfants peuvent se réfugier lorsqu'ils se sentent tendus ou mécontents ou ont besoin de se calmer et veulent qu'on les laisse tranquilles. Lorsqu'une personne se rend à l'espace de sérénité, les autres membres de la famille comprennent qu'elle souhaite rester seule pour se calmer.

Apprenez à vos enfants à cultiver la reconnaissance. Les enfants ne peuvent être heureux que s'ils apprennent à ressentir de la reconnaissance. Parlez de reconnaissance à la maison. Saisissez les occasions de demander : « De quoi es-tu reconnaissant aujourd'hui? » Demandez à vos enfants de quoi ils sont reconnaissants après une visite chez leurs grands-parents ou une excursion à la plage. Vous pouvez aussi leur suggérer de tenir un carnet de reconnaissance dans lequel ils peuvent inscrire les choses dont ils sont reconnaissants. Et donnez l'exemple en leur laissant voir que vous tenez un, vous aussi.

Ralentissez le rythme et soyez présent

Le simple fait de ralentir nous permet de vivre des moments significatifs et d'être présents à ces moments. Lorsque les familles ralentissent leur rythme, éteignent leurs appareils et se parlent, il se produit des choses merveilleuses. Les enfants se calment et deviennent plus paisibles. Les familles connaissent davantage de bons moments. Exercez-vous à ralentir. Voici comment y parvenir :

Interrompez ce que vous êtes en train de faire. Sortez-vous de ce courant qui vous tient si occupé. Tenez-vous tranquille pendant une minute.

Prenez le temps de regarder autour de vous et d'observer ce qui vous entoure. Cherchez une belle chose sur laquelle vous pouvez vous concentrer à ce moment précis.

Respirez. Soyez conscient de votre corps.

Soyez reconnaissant. Pensez à une chose pour laquelle vous éprouvez de la gratitude à ce moment précis.

Accordez-vous un précieux moment de tranquillité

À notre époque bruyante et agitée, il est plus important que jamais de nous offrir le luxe d'un moment de tranquillité.

Commencez votre journée dans la tranquillité. Faites un temps d'arrêt le matin, au réveil, avant de sauter du lit, pour sentir le miracle de votre propre vie. Sentez votre cœur battre, sentez votre pouls, sentez l'énergie qui circule dans votre corps.

Accordez-vous un moment de tranquillité en méditant.

Pratiquez le yoga ou la pleine conscience.

Visitez un musée et laissez-vous toucher par l'art.

Ayez des contacts avec les animaux et la nature.

Savourez le silence. Apprenez à vos enfants que le silence n'est pas une punition, mais plutôt un cadeau important qui recèle des bienfaits à long terme.

© SynerVie 2021



Dr. Mary Pipher
Spécialiste

Dernière révision Nov 2017

Mary Pipher est une psychologue clinicienne et auteure américaine. L'un de ses plus récents ouvrages, *The Green Boat*, a été publié par Riverhead Books en juin 2013. Elle a obtenu un baccalauréat en anthropologie de l'Université de Californie à Berkeley en 1969 et un doctorat en psychologie clinique de l'Université du Nebraska à Lincoln en 1977.