

RENTRÉE : HALTE AU RUSH

« Hâte-toi lentement ! » Cet adage ne saurait mieux inspirer une sereine rentrée !
Détails avec Nadine Hemmer.

Dès les premiers jours de septembre, c'est reparti la vive allure ! Entre rentrée scolaire et retour au travail, cette période « *aux changements multiples implique de nombreux efforts d'adaptation* ». Tant et si bien que, pour partir du bon pied sans se laisser déborder, « *il est utile de poursuivre les petits réflexes acquis durant l'été* ».

Maintenir le rythme... en douceur

| En écho au mouvement « *slow-food* » qui a émergé en Italie, il y a une trentaine d'années, afin de contrer les « *fast-food* » et la mal bouffe, la « *slow life* » avec comme credo bien faire et bien-être s'imisce dans notre quotidien. Ralentir pour mieux profiter de sa vie. « *Au lieu d'attendre d'avoir une heure devant soi pour poser son tapis de yoga, allumer une bougie, mettre une musique d'ambiance, et demander à votre entourage de vous laisser tranquille, il est plus facile d'intégrer de courtes pauses 3 à 4 fois par jour* », conseille notre coach. « *Prendre quelques instants pour respirer et s'étirer en étant pleinement attentive à ses sensations corporelles permet de restaurer et de maintenir son énergie tout au long de la journée* »

... pour rester efficace | Face aux multiples sollicitations, l'enjeu est de définir ses priorités. « *Attention aux bonnes résolutions prises pendant les congés et qui peuvent s'avérer idéalistes hors de cette période. Elles peuvent susciter*



des sentiments de frustration et de culpabilité, si on ne s'y tient pas », insiste Nadine Hemmer. Pour tracer son chemin professionnel en toute quiétude, il faut pouvoir définir ce qui est important et appréhender ses limites personnelles. S'interroger sur les « *il faut, je dois* » et faire le tri : « *Que se passera-t-il réellement si je n'obéis pas aveuglément à mes injonctions ? Est-ce vraiment le moment d'accomplir cette tâche ? Combien de temps dois-je y consacrer ? Quel est le résultat attendu ? Tout en veillant à ne pas se créer de nouvelles*

contraintes inutiles, ne pas non plus lutter contre celles qui sont inévitables ou ne pas chercher à s'en débarrasser le plus vite possible afin d'éviter de se rajouter une pression supplémentaire. » Nadine Hemmer conclut : « *Nous n'avons pas le pouvoir de modifier le monde pour qu'il soit conforme à nos attentes mais celui de changer notre relation aux expériences vécues et les considérer comme autant d'opportunités d'explorer nos automatismes et de cultiver nos ressources d'adaptation* ». Maintenir les équilibres et garder le rythme : à vous de jouer !

NADINE HEMMER, PSYCHOLOGUE, ET CAROLE GELAIN, MÉDECIN, ANIMENT AUSSI DES ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL AU SEIN D'AGILES ATELIERS DE VIE POUR CULTIVER SA SOUPLASSE D'ADAPTATION ET RENFORCER SON BIEN-ÊTRE.

WWW.AGILES.EU

La Posologie de la rentrée pour maintenir son énergie | Définir ses priorités | Se simplifier la vie pour éviter de mobiliser son énergie sur des choses sans importance | Faire une chose à la fois | Identifier les tâches qui ressourcent | Faire des micropauses dans la journée | Activer son alarme « bien-être » pour ne pas oublier de s'occuper de soi

