

Je recharge mes batteries

+++++
Accédez à toutes vos ressources
et épanouissez-vous !

Vous avez l'habitude de recharger les batteries de votre téléphone et ordinateur portables, non ? Mais pensez-vous à recharger vos propres batteries pour vous assurer équilibre et vitalité ? Sans doute pas, car vous pensez que cela prend du temps... et vous n'avez *pas* le temps !

Détrompez-vous ! Il existe en nous des ressources que nous pouvons mobiliser rapidement en adoptant des gestes et attitudes simples, qui sont comme autant de « réflexes bien-être » !

Ce livre vous propose de (re)découvrir ces réflexes et de les ancrer en vous afin de faire face efficacement et sans vous épuiser aux situations plus ou moins « stressantes » de votre vie pro et perso ! Il s'agit d'installer en vous, grâce à des exercices simples, une « routine self care » qui vous permettra de vous « recharger » en un minimum de temps et de gérer votre niveau énergétique – sur les plans physique, psychique, émotionnel et spirituel – en fonction de vos activités et priorités. Ainsi, vos actions et décisions résulteront toujours d'un *choix conscient* – et non d'une *réaction* – adaptée à vos objectifs et en accord avec vos valeurs !



Plus de vitalité, plus de clarté
dans vos pensées et vos actions,
plus d'équilibre et de motivation :
tels sont les bénéfices *durables*
que vous offre ce livre !

➤ Le travail autrement



>>> Francesca Giulia Mereu, est coach spécialisée dans le domaine du leadership ; elle exerce auprès de cadres en entreprise. Elle intervient aussi au sein d'écoles de management comme l'Istitute for Management Development (IMD) en Suisse ou l'Ashridge Business School en Grande-Bretagne, d'entreprises internationales (pharmaceutique, électronique, luxe) ou de grandes organisations comme le Comité et la Fédération de la Croix-Rouge, OnuSida, la Cour pénale internationale à La Haye et la MSU (Multinational Special Unit, Sarajevo)..



LE TRAVAIL
autrement

Les Maxi
Pratiques

Prix : 7,70 €

ISBN 978-2-88353-970-9



9 782883 539709

Francesca Giulia Mereu

Je recharge mes batteries



➤ Le travail autrement

105



jou^{vence}
EDITIONS

Je recharge mes batteries

+++++

Francesca Giulia Mereu
Préface de Maury Peiperl



Accédez à toutes vos ressources
et épanouissez-vous !

FRANCESCA GIULIA **MEREU**
AVEC LA COLLABORATION DE MADELEINE ROSSI

Je recharge mes batteries

Accédez à toutes vos ressources
et épanouissez-vous !



jouVence
EDITIONS

Dans la même collection

- Petit traité de résilience à l'usage des surmenés*, Philippe Maire, 2012
Osez vivre de votre passion!, Mary Laure Teyssedre, 2011
Prenez la responsabilité de vos finances, Nathalie Cariou, 2011
La médiation en pratique, Samuel Perriard, 2010
Voir sa vie autrement, Daniel Stoecklin, 2009
Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille,
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, 2009
Je suis perfectionniste, mais je me soigne!,
Xavier Cornette de Saint Cyr, 2008
Enfin la retraite!, Sophie Bernard et Laurence Treille, 2008
Susceptible et bien dans ma peau, Hervé Magnin, 2008
Burn-out : le détecter et le prévenir, Catherine Vasey, 2007

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 184 – 1233 Genève-Bernex

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2012

ISBN 978-2-88353-970-9

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Maquette d'intérieur et de couverture : Stéphanie Roze

Mise en page intérieure : Nelly Irniger

Tous droits de reproduction, traduction

et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

+++ Préface de Maury Peiperl	9
+++ Introduction	11
1 Rechargez-vous physiquement	17
• Considérations sur les ressources physiques	18
• Les techniques	36
2 Rechargez-vous mentalement	45
• Considérations sur les ressources mentales	46
• Les techniques	63
3 Rechargez-vous émotionnellement	71
• Considérations sur les ressources émotionnelles	72
• Les techniques	97
4 Rechargez-vous spirituellement	103
• Considérations sur les ressources spirituelles	104
• Les techniques	113
+++ Conclusion	119
+++ Bibliographie	123
+++ Pour contacter l'auteur	125

Pictogrammes



À retenir



Pour aller plus loin



ATTENTION



Recette



Bon à savoir



Témoignage



Conclusion



Trucs et astuces



Le petit plus



Un peu d'histoire



Le saviez-vous?



Zoom

Notre collection **Maxi Pratiques** se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus); vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir !

À mon père, pour sa patience.
Francesca Giulia

Préface

En termes de performances, rien n'est plus important que la capacité de l'individu à comprendre, développer et accéder à ce qui existe déjà en lui. Francesca Giulia Mereu nous offre un livre clair, accessible et remarquablement complet. Elle y présente une méthode réellement holistique qui vous permettra d'obtenir le meilleur de vous-même en comprenant et en enrichissant votre être sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel, et cela dans le sens de différentes composantes autant que d'un tout unifié.

Au cours de mes 20 années d'accompagnement de managers, j'ai souvent noté qu'un individu, s'il pouvait être très fort dans un ou deux de ces domaines, pouvait tirer d'immenses bénéfices à se pencher – puis à agir – sur d'autres éléments fondamentaux de son être.

Certes, il n'est pas exagéré de dire que cela a presque toujours été le cas. Ceux qui avaient cette vision d'eux-mêmes et qui ont agi en ce sens ont considérablement évolué en matière de performances, de santé, de confiance en eux et de satisfaction. Certains de mes amis et collègues les plus proches, tout comme moi, en sont des exemples.

Ce livre est précieux, prenez le temps de le lire et d'essayer de pratiquer les exercices qu'il propose : vous y trouverez certainement quelque chose qui contribuera de

Pour ne pas surcharger la lecture de cet ouvrage, les accords sont déclinés au masculin, mais s'appliquent bien sûr aussi au féminin !

manière significative à votre bien-être et donc à vos performances, quel que soit le domaine auquel vous consacrez vos efforts. Il en ira de même pour le bien-être et les performances de ceux qui vous entourent.

Maury Peiperl
Professeur en leadership et en changement stratégique
IMD International

Introduction

Comme de nombreux professionnels très occupés, vous savez que vous devez régulièrement mettre votre téléphone et votre ordinateur portable en charge... Mais que faites-vous pour recharger vos propres batteries ?

- ↗ *Vous sentez-vous plus fatigué pendant ou à la fin de votre journée de travail ?*
- ↗ *Aspirez-vous à un mode de vie plus sain... tout en éprouvant des difficultés à y parvenir ?*
- ↗ *Vous est-il difficile de « décrocher » après le travail et de vous consacrer pleinement à votre vie privée ?*
- ↗ *Vous arrive-t-il de vous demander si vous parviendrez à tenir ce rythme pendant les 5 prochaines années ?*
- ↗ *Savez-vous comment vous ferez prospérer votre carrière dans les cinq prochaines années ?*
- ↗ *Vous demandez-vous comment rester motivé et profiter des cinq années à venir ?*

Si vous avez répondu par l'affirmative à la plupart de ces questions, alors il est temps de songer à optimiser votre niveau d'énergie.

Ce livre s'inspire en grande partie de mon expérience de coach en entreprise. Il est né grâce aux personnes qui ont testé, commenté et appliqué les techniques qu'elles ont apprises depuis plus de dix ans.

Les séminaires que j'anime se déroulent dans des pays et des milieux professionnels différents.

Les *participants* sont pour la plupart des cadres de haut niveau dont l'agenda est souvent très chargé et qui ne sont pas forcément passionnés de développement personnel.

Le défi consiste alors à *offrir des outils pour se recharger* à ceux qui s'y intéressent peu (ou pas) et qui souhaitent des résultats rapides puisqu'ils ont peu de temps à y consacrer !

J'ai sélectionné ici des techniques faciles à mettre en pratique qui vont droit au but et qui s'adaptent à des croyances et horizons différents. Elles permettent à chacun de trouver des éléments utiles à son parcours, sans pour autant remettre en question ses valeurs. Je suis convaincue que cette approche, dont j'ai déjà noté les résultats positifs, aidera les minimalistes de l'effort, les méfiants de l'introspection, les « superpressés » et tous ceux qui privilégient la pratique et les résultats.

Voici les deux objectifs que vous pourrez atteindre grâce à ce livre :

- ↗ *Faciliter la gestion de votre niveau d'énergie afin de la canaliser selon vos priorités* (vitalité, concentration, créativité...), aussi bien sur la durée que pendant des moments de stress intense.
- ↗ *Mettre au point la base d'une routine dite « self-care »* (soin de soi-même), grâce à des techniques qui mobilisent vos ressources à quatre niveaux : physique, mental, émotionnel et spirituel.

Qu'est-ce que la routine « self-care » ?

Il s'agit d'une série de techniques à appliquer à votre rythme, ainsi que des éléments théoriques qui vous amèneront à vous questionner en douceur sur la manière dont vous gérez votre énergie au quotidien. À long terme, ces techniques deviendront une « *routine de self-care* » qui vous aidera à atteindre un équilibre plus durable, évoluant en même temps que vos besoins.

Nous avons tous en nous des comportements répétitifs, fréquents et presque automatiques pour prendre régulièrement soin de notre bien-être ! Ce sont peut-être d'excellents outils ou de très bonnes stratégies, mais nous n'y faisons pas – ou plus – vraiment attention.

Une mise à jour de vos comportements – à l'instar d'un programme informatique – vous permettra d'adapter vos besoins à votre rythme et vos priorités actuels.

- ↗ Comment vos habitudes influencent-elles votre qualité de vie ?
- ↗ Vous aident-elles à atteindre vos objectifs ?
- ↗ Parvenez-vous à « nourrir » régulièrement votre dynamisme et votre motivation ?
- ↗ Ou, au contraire, certaines vieilles habitudes viennent-elles saper ou saboter vos projets ?

Nous allons explorer ensemble *quatre niveaux* pour améliorer votre équilibre :

- ↗ *Le niveau physique* pour renforcer votre vitalité.

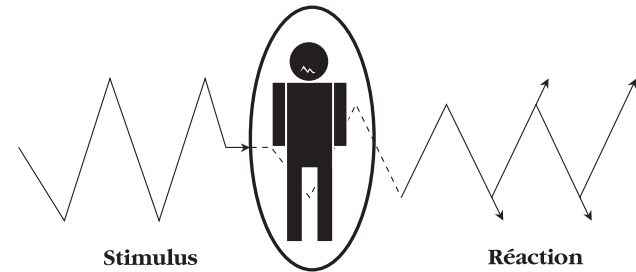
- ↗ Le *niveau mental* pour aboutir à plus de cohérence et de clarté entre vos pensées et vos actions.
- ↗ Le *niveau émotionnel* pour (re)découvrir votre équilibre dans le ressenti et l'expression des sentiments.
- ↗ Le *niveau existentiel* (spirituel) pour développer une motivation forte, ancrée dans vos valeurs et retrouver confiance en vous. Ce niveau se réfère à tout ce qui donne sens à votre vie – passions, croyances, éthique – et non pas à une religion spécifique !

Une dernière clarification sur deux mots que vous allez rencontrer souvent dans le livre : *stress* et *ressource*. Le terme *stress* est ici utilisé comme synonyme d'*énergie bloquée*. Le terme *ressource* indique que cette énergie, une fois débloquée, circule librement dans les quatre niveaux et que vous en percevez les bénéfices. Ce mouvement provoque alors un sentiment de bien-être. Vous vous sentez *rechargé*, ce qui signifie que vous êtes plus reposé, plus calme ou plus alerte... selon les besoins du moment.

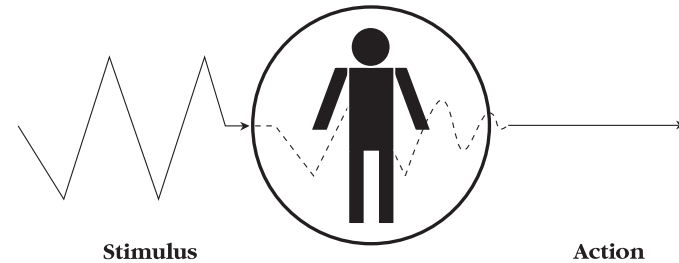
La clé est de passer plus facilement d'un état à l'autre, par exemple de l'anxiété à la confiance. Il ne s'agit pas de nier les faits ou de fuir un problème. *Il s'agit d'observer, reconnaître et accepter ce qui se passe en nous ou autour de nous et d'agir avec efficacité.*

Ainsi, nos décisions résultent d'un choix conscient et aligné avec nos objectifs et non d'une réaction incontrôlée et dispersée. Il se dégage de cette nouvelle approche une sensation de fluidité et de clarté semblable à l'eau qui coule et s'adapte aux reliefs tout en gardant son identité d'eau et en maintenant son cap sur le long terme.

État bloqué (stress)



État ressource



Rechargez-vous physiquement

**Ressources,
patience,
acceptation**



Libérer nos énergies bloquées et dénouer nos microtensions musculaires nous permet d'arriver beaucoup plus reposés en fin de journée et de disposer de plus d'énergie. Notre corps est une banque de donnée à laquelle il faut apprendre à accéder pour en tirer toutes les ressources. Ce chapitre présente des techniques simples à essayer au quotidien.

Considérations sur les ressources physiques

Dans ce livre, nous vous proposons de définir le corps comme le point de rencontre tangible de nos pensées et de nos émotions. *S'il est écouté et respecté, notre corps contribue réellement à augmenter notre niveau d'énergie, à clarifier nos pensées et à équilibrer nos émotions.*

Il est souvent un outil négligé qui supporte comme il le peut les multiples changements et soubresauts de notre vie tout en essayant de les compenser au mieux. Le corps nous soutient, au sens propre comme au sens figuré. Mais il envoie aussi des signaux d'alarme en cas d'excès et va jusqu'à lâcher prise s'il en a besoin. Nous entendons souvent parler du stress comme la *cause* principale de ce qui nous fait mal ou diminue nos capacités : les muscles raides, les maux de dos, l'anxiété ou la fatigue chronique. Mais au fond, que savons-nous du stress et de ce qu'il est vraiment ?

Le stress est la réponse à une contrainte non physiologique, c'est-à-dire supérieure à nos possibilités d'adaptation. En 1935, Hans Selye, chercheur pionnier dans ce domaine, l'a d'abord nommé *syndrome*

général d'adaptation (SGA) et en a isolé trois étapes : la réaction d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement.

- ↗ L'**alarme** se perçoit par une multitude de sensations : le cœur qui accélère, la respiration courte et rapide, les mains crispées, la transpiration, la chair de poule... C'est donc le système nerveux qui réagit en premier, sécrétant l'adrénaline responsable de tous ces facteurs physiologiques.
- ↗ La **phase de résistance** se traduit par de légères tensions chroniques (dans les mâchoires, la nuque, les épaules, les jambes ou ailleurs), une sensation d'oppression à la respiration, des nœuds dans la gorge ou à l'estomac, les mains moites, la gorge sèche, la digestion ou le sommeil agité. Il est difficile de s'apercevoir vraiment de l'existence de cette phase, car ses manifestations physiques sont atténuées, supportables ou devenues familières : vous avez mal au dos, le cœur qui tape, mais cela fait partie du paysage et vous vous y êtes habitué... cela ne vous empêche pas de travailler, de conduire ou de préparer un repas. Par ailleurs, nous apprenons le plus souvent à croire que ce n'est qu'une gêne passagère ou

que ce n'est pas bien grave, compte tenu de notre mode de vie : « Il y a des choses plus importantes. »

↗ La **phase d'épuisement** peut arriver à tout moment, sans surcharge émotionnelle ou professionnelle apparente, ou alors minime. À ce moment-là, tout s'épuise plus ou moins : notre capacité d'adaptation, nos ressources physiques, la force de faire face aux changements, aux contraintes, aux pressions. Voilà pourquoi, lorsque le stress se manifeste, le corps est le point de rencontre entre les pensées, les émotions et les actions. Si notre niveau d'énergie diminue, il est plus difficile de profiter des bons moments, de travailler, d'être serein en couple ou en famille.

le corps et ses potentialités

Les bases sont posées, alors continuons notre exploration du corps et de ses potentialités.

Comparez la sensation d'une journée éprouvante à celle d'une soirée entre amis : comment ressentez-vous l'une et l'autre ? Faites la comparaison en termes d'images et de couleurs, de sons, de sensations. La différence vous semble sans doute évidente intellectuellement, mais sur un plan sensoriel, il n'en va pas de même. La fatigue nous

coupe souvent de notre réalité physique, tandis qu'un moment agréable nous en fait profiter pleinement et naturellement. Il y a plusieurs approches possibles pour rétablir le contact et la « responsabilité » avec ce corps, au sens étymologique du terme, soit notre capacité à *répondre* : l'alimentation, le sport, la diminution de l'alcool et du tabac, les compléments alimentaires, les centres thermaux, les crèmes de beauté... Mais en fin de compte, tous ces éléments ne sont que des composantes d'un corps souple et tonique. Ce qui compte le plus, c'est l'état de votre corps et de vos muscles au quotidien, pendant les activités les plus courantes.

C'est pourquoi nous allons observer les microtensions, celles dont nous ne nous rendons pas nécessairement compte, mais qui fatiguent inutilement le corps, amplifient les problèmes posturaux et réduisent l'ampleur de la respiration. C'est un peu comme si vous laissiez la lumière allumée dans votre maison lorsque vous sortez. La facture sera plus élevée et vous n'en aurez pas profité. Si vous relaxez tout votre corps au quotidien, consciemment, puis par routine, vous disposerez tout de suite de plus d'énergie, puisque vous la consommerez de façon plus écologique.



observer
les
microtensions

Nous avons tous des parties du corps plus sensibles que d'autres et qui signalent plus rapidement la fatigue ou le stress : épaules, mâchoires, mains, nuque, dos, ventre... Ces zones ont un rôle-clé puisqu'elles en influencent d'autres : par exemple, une douleur dans la nuque peut irradier dans les épaules et affecter le bras ou le poignet.

Quelles sont vos zones sensibles au stress ?

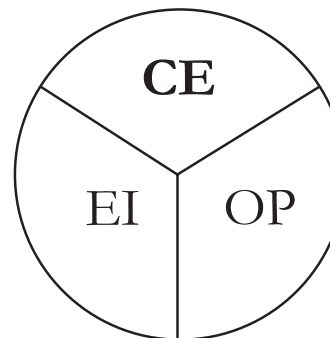
- D'abord, **observez** quelles sont les zones vulnérables chez vous : ce sont elles qui vous signalent que vous avez besoin d'une pause.
Contractez toute votre musculature, quelle que soit votre position, des pieds à la tête. Et relâchez tout d'un coup, en expirant. Recommencez jusqu'à ce que vous sentiez quel endroit est contracté sans que vous l'ayez remarqué auparavant. Ceci est un petit exercice très rapide – que nous développerons plus loin – pour vous apprendre à cibler précisément vos zones sensibles et comment en prendre soin.
- Lorsque vous savez **reconnaître** ces microtensions, vous pouvez accéder à des informations précieuses sur vos besoins de détente.
- Puis, vous savez les **accepter** et vous pouvez vous occuper de vous de façon précise et optimale.

Écoutez votre corps et faites une pause ou bougez quand vous observez les premiers signes de tension et de fatigue.

Comment se répartit l'énergie ?

La PNL (programmation neurolinguistique) est une méthode de gestion mentale qui propose un modèle particulier du comportement humain.

**observer,
reconnaître,
accepter**



Modèle PNL sur
l'interdépendance des secteurs
du comportement humain
CE = *comportement externe,
physiologie*
EI = *état interne*
OP = *organisation des pensées*



Pour aller plus loin

Si vous travaillez sur de longues périodes dans la même position (assis ou debout), accordez-vous deux minutes de relaxation ciblée toutes les deux heures. Vous serez en bien meilleure forme à la fin de la journée. Si vous prenez l'avion, vous remarquerez que les compagnies aériennes suggèrent aux passagers de faire des petits exercices pendant le vol : se lever de temps à autre, faire des battements avec les pieds et les mollets, bouger les épaules, s'étirer, etc. Vous pouvez faire la même chose au travail si vous êtes assis pendant de longues heures.

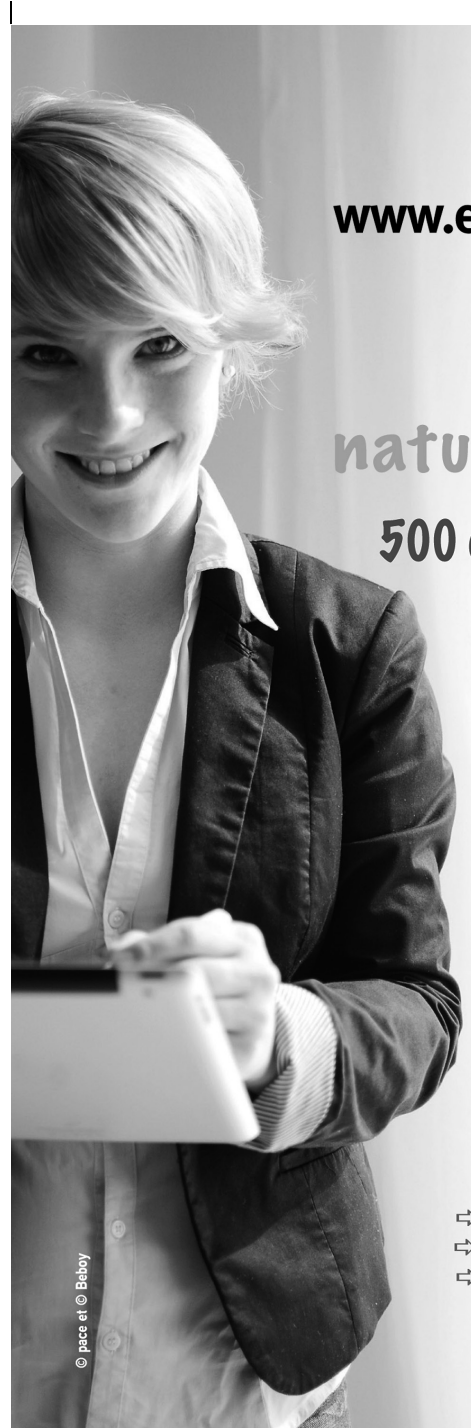
Crédits photos :

Dessin couverture et p. 3 © Jean Augagneur

Fotolia.com :

p. 17 © BestPhotoStudio • p. 21 © RG • p. p. 24 © john lee •
p. 27 © Phase4Photography • p. © Liddy Hansdottir •
p. 30 © diego cervo • p. 35 © Jacek Chabraszewski •
p. 41, 61, 71, 75 © Yuri Arcurs • p. 43 © goodluz • p. 44 © Rido •
p. 45 © drubig photo • p. 49 © konradbak • p. 50 © lassedesignen •
p. 57 © LanaK • p. 67 © Václav Hroch • p. 74 © pfheonixx22 •
p. 76 © Tomasz Trojanowski • p. 79 © Eléonore H •
p. 81 © wrangler • p. 85 © Nejron Photo • p. 86 laurent hamels •
p. 89 © Pavel Losevsky • p. 91 © Pedro Nogueira • p. 94 © Gautier
Willaume • p. 96 © muro • p. 101 © itardiusz • p. 103 © Unclesam •
p. 107 © pressmaster • p. 110 © Scott Griessel • p. 113 © sval7 •
p. 118 © troglo

+++++++ 126



© pace et © Bebov

Cliquez bien-être !
www.editions-jouvence.com

Des auteurs
Experts

naturopathie

nouvelle parentalité
500 ouvrages de référence

CNV
psychologie positive
hóoponono

Des coups de coeur
à lire absolument 

Plus de 75 nouveautés
chaque année

Des livres à prix doux
Feuilletez le catalogue en ligne !

- ⇒ Des newsletters
- ⇒ Des bons plans
- ⇒ Des surprises pour vous
info@editions-jouvence.com

