

Stratégies de vie

Comment cesser d'être trop occupé

Être constamment occupé nous aide à nous sentir impliqués et utiles, ce qui est bon, jusqu'à un certain point. Ce point est, pour plusieurs d'entre nous, atteint assez rapidement. Souvent, nous réalisons que nous sommes trop occupés seulement au moment où cela devient insupportable. Vous sentez-vous coincé dans un tourbillon d'activité, une frénésie continue? Voici de l'information expliquant comment il est bon d'inclure des moments de solitude dans votre vie.

Y aviez-vous pensé?

Vous ne cesserez pas de vous sentir trop occupé à moins que vous ne planifiez et que vous ne vous donniez des moments de solitude.

Se donner des moments de solitude ... Lire ces mots, seulement même penser à la solitude, vous aide peut-être déjà à vous détendre. En même temps, vous vous demandez bien comment vous allez atteindre un tel objectif.

Cette brochure vous donnera des suggestions, mais elles ne vous seront utiles que dans la mesure où vous saisissez chaque occasion possible de vous donner un moment de solitude. Vous allez plus probablement le faire si vous reconnaissez jusqu'à quel point il est bon pour vous de favoriser ces moments.

Considérez les réflexions suivantes:

Il est facile de se faire prendre dans la tornade auto-propulsante qui origine des attentes de notre culture.

Est-ce que le fait de vivre dans une frénésie continue prouve que vous avez de la valeur et que vous êtes en demande? Plusieurs personnes en demandent beaucoup aux autres et bon nombre d'entre nous s'en demandent beaucoup à eux-mêmes. Être constamment occupé est vu comme un signe de succès. Pensez à comment même les enfants, particulièrement ceux de parents très actifs, vont d'une activité à l'autre, ne laissant de temps libres ni à eux ni à leurs parents.

La frénésie est apprise.

La frénésie fait peut-être partie de notre culture, mais elle n'est pas une composante de toutes les cultures. Compte tenu que la plupart d'entre nous avons grandi avec elle, la frénésie fait maintenant partie de nous. La bonne nouvelle, c'est que compte tenu que nous avons appris la frénésie, nous pouvons aussi apprendre d'autres manières de vivre.

Nous savons depuis des centaines d'années qu'il est sain d'avoir des moments de calme pour la solitude. Les civilisations anciennes ont réalisé les bénéfices de la méditation. Les pratiques orientales et européennes de méditation ne sont pas d'hier. Il est maintenant reconnu par les scientifiques que la méditation peut contrer les effets physiologiques du stress.

Des idées créatives apparaissent lorsque les gens sont calmes.

Vous avez probablement entendu des histoires illustrant comment l'imagination et la créativité émergent lors de périodes d'inaction. Une compréhension de la gravité est apparue à Newton alors qu'il était assis sous un arbre. L'idée de la théorie de la relativité est apparue à Einstein durant un rêve. Vous pouvez probablement trouver dans votre propre expérience des exemples de bonnes idées que vous avez eues alors que vous étiez seul et détendu.

Rappelez-vous le sentiment de solitude et les endroits particuliers qui le favorisent.

Construisez-vous une liste mentale de vos meilleurs moments de solitude. Plusieurs endroits dans la nature nous inspirent un profond sentiment de solitude. Pensez à ce que c'est que de

marcher une plage sans attente. Est-ce que vous vous rappelez de la tranquillité de la forêt ou de la fraîcheur d'un jardin de fleurs? Peut-être vous rappelez-vous de vous être assis dans un parc à regarder les écureuils. Enfin, certaines personnes vivent des moments très paisibles dans les lieux de prière.

Vous devez changer les choses que vous faites avant de pouvoir espérer changer la manière dont vous vous sentez

Si vous avez une envie irrésistible d'avoir plus de moments de solitude dans votre vie, planifiez les changements que vous voulez et appliquez-les. Chaque personne est unique, donc personnalisez les stratégies que vous choisissez et persévérez dans l'application de celles qui fonctionnent bien pour vous.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
Adresse électronique:
mhpellet@wilsonbanwell.com

Copyright © 1997 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell