En 2021, on se fait du bien

Dix experts livrent leur philosophie de vie et leurs astuces pratiques pour penser à soi et prendre l'année qui s'ouvre du bon côté, en famille comme au travail.

PAR CHRISTEL BRIGAUDEAU ET ERIC BUNA

COMMENT NOURRIR l'optimisme, dans une période où la meilleure des nouvelles est encore d'être « négatif » – au Covid-19 ? Pour « tâcher de bien vivre avec son temps », selon la formule de Voltaire, dix experts nous ont aidés à dresser le catalogue des pensées et astuces qui feront du bien à 2021. Pas de miracle en vue. Juste des idées pour s'inspirer. Et respirer.

ESPRIT

Accepter ce qui l'on

on trouvera une solution. » Sinon, plaide le docteur, nous voilà contraints à « être comme le hamster qui tourne dans sa roue sans s'apercevoir que la porte de la cage est ouverte »...

Elitre Stoel, la papesse mondiale de la méditation pour enfants avec son best-seller « Calme et attentif comme une grenouille », s'astreint depuis quelques mois à recenser, quand elle va se coucher, trois choses positives à retenir de la journée. « C'est facile et ça marche du tonnerre pour mieux dormir », assure la sexagénaire.

res qui traînent dans l'entrée nous crient de les ranger, ce livre qu'on n'a pas lu dans la bibliothèque nous fait des reproches... Les objets nous parlent : en avoir moins autour de soi, c'est créer du silence et diminuer notre charge mentale », estime Aurélie Gauthier, coach en minimalisme, ce mouvement en vogue consistant à faire du tri chez soi pour retrouver une tête en ordre. Au passage, on fera du bien à la planète, en consommant mieux. « On peut se fixer pour règle que, pour chaque objet qui entre dans la maison, un autre

FORME

Vitamines, exercices sportifs et sobriété

Plus que jamais, la nouvelle

Il faut insister sur la vitamine D, qu'on va trouver dans les poissons gras, les produits laitiers et les œufs. Renforcer sa flore intestinale avec des

« Reprendre le contrôle alimentaire, c'est un symbole. Ça veut dire que vous êtes capable de vous remaîtriser », explique le nutritionniste Jean-Michel Cohen.

le plus puissant des antioxydants. » La période post-fêtes est souvent un argument de poids pour essayer d'en perdre. « Les gens ont un peu de mal avec ça en ce moment, observe le docteur Cohen. Ils mangent car c'est une activité synonyme de plaisir et qui empêche de s'ennuyer. Se mettre au régime, c'est source de contrôle. Ça peut mobiliser ceux qui sont en phase semi-mélancolique. Reprendre le contrôle alimentaire, c'est un symbole. Ça veut dire que vous êtes capable de vous remaîtriser. »

Même si l'effort paraît plus difficile en ces temps tourmentés, la récompense n'en sera que plus grande. C'est aussi l'avis du docteur William Lowenstein, spécialiste en addictologie. « Bien sûr que la résolution d'arrêter l'alcool ou le tabac est possible, lance le président de SOS Addictions. Il faut s'offrir le cadeau de s'occuper de soi. La liberté et la santé sont nos biens les plus précieux et les addictions menacent les deux. Rappelons-nous ces deux trésors ! »

Le sport aussi permet de choyer sa santé, et il est à la portée de tous, même si le semi-confinement actuel complique un peu la donne, plaide Christophe Ruelle, coach sportif, dont les exercices en ligne ont fait des milliers d'adeptes pendant le premier confinement. « De nombreuses personnes qui me suivent n'étaient pas du tout sportives au début, se souvient-il. Elles se sont rassurées dans l'approche, responsabilisées dans la démarche et cela a été révélateur d'un besoin. Et même à travers un écran, on a créé du lien, un tissu humain qui va au-delà du simple sport santé. »

TRAVAIL

Pensez à vous réinventer

Les coachs aiment le répéter : en chinois, le mot « crise » s'écrit avec deux idéogrammes. Le premier signifie « danger », le deuxième, « opportunité ». « Paradoxalement, dans un moment comme celui-ci, où il y a beaucoup d'agacement et de colère chez tout le monde, c'est le bon moment pour savoir ce qu'on supporte encore, et ce dont on ne veut plus dans sa vie professionnelle », estime Michelle Jean-Baptiste, avocate et mentor spécialisée dans les bonnes résolutions.

« Ceux qui réussissent dans cette crise sont ceux qui se réinventent, en se mettant à autre chose, la cuisine, la musique, l'observation des oiseaux, peu importe ! » s'exclame le coach Christophe Bourgois-Costantini, qui invite chacun à « faire son grand tour : ouvrir des livres, consulter le site du CNRS ou des conférences d'universitaires en ligne, écouter des podcasts ». Bref, se frotter au virus de la curiosité pour réveiller ses « intelligences multiples » et trouver un nouveau sens à son travail, voire une nouvelle vocation. « Demandez à vos parents ce que vous aimiez faire, enfant : c'est un bon début », préconise le coach.

Même dans une situation économique difficile, au chômage et avec des enfants à charge, « on peut s'autoriser une part d'ambition », encourage Michelle Jean-Baptiste. Et de convoquer en bonne fée J.K. Rowling, la créatrice de Harry Potter, qui a inventé sa saga alors qu'elle se trouvait dans la plus stricte dèche. Le tout, note l'avocate, est de procéder avec méthode et réalisme. « Pensez à gérer le quotidien, par exemple en prenant un boulot alimentaire qui permet de subsister, en laissant assez de temps pour se former, ou travailler son objectif de fond, précise-t-elle. On peut se figurer un pont, entre soi et son objectif : on part du but, et on construit brique après brique. »

Gare, cependant, aux écueils sur le chemin, dans un univers de la reconversion professionnelle en plein essor, où s'épanouissent les charlatans autant que les vrais conseils. « Mieux vaut commencer par se tourner vers des structures institutionnelles, comme les chambres de commerce ou Pôle emploi, avant de courir voir un coach », recommande... la coach. Et méfiance devant les marchands de rêves qui promettent sur les réseaux sociaux argent facile et succès garanti, par le miracle de la « vente pyramidale » : c'est une escroquerie.

> « La liberté et la santé sont nos biens les plus précieux et les addictions menacent les deux »
> WILLIAM LOWENSTEIN, PRÉSIDENT DE SOS ADDICTIONS

Jouer en famille est très efficace pour gagner en concentration, en inventivité et en motricité.