

Prolongez les bénéfices des vacances

Bien-être. Limitez la pression et prenez du temps pour entretenir votre capital tonus quelques semaines encore, afin de profiter d'une rentrée en douceur.

Qui dit rentrée dit reprise des sollicitations, des rendez-vous. Si on n'y prête pas garde, en quelques jours, toute l'énergie positive accumulée pendant les vacances va disparaître. « Avant que les journées ne se remplissent, mettez en place une stratégie pour préserver du temps uniquement pour vous, suggère Mathilde Laguës, psychothérapeute et coach en entreprise (1). Quelques minutes tous les jours et un temps plus long une fois par semaine. Des moments de détente et de plaisir à planifier sans culpabiliser. »

Gardez les bonnes habitudes

Il ne s'agit pas de se soustraire aux obligations mais de joindre l'utile à l'agréable. Utilisez les fins de journée ou les pauses du midi pour déconnecter : déjeunez avec un ou une amie, allez voir une exposition, bouquinez, mangez une glace ou rêvez sur un banc. « Ne retombez pas dans la routine tout de suite et profitez encore des beaux jours. Buvez votre café sur le balcon, allez travailler à pied ou à vélo, partez en balade le week-end, pas besoin d'aller loin pour prendre l'air... »

Trier les priorités, déléguer les tâches, poser des limites pour ne pas vous laisser embarquer dans un ryth-



PHOTO: CHARLES DUTERTRE

me effréné où le sommeil va être réduit. « Sinon, avec la fatigue et le stress, les petits bobos, un rhume ou des douleurs au dos risquent

d'apparaître. » Quelques minutes de respiration abdominale plusieurs fois par jour, à pratiquer même en marchant, favorisent vitalité et concentra-

tion. « Comme en vacances, laissez portable et ordinateur de côté autant que possible. » Et, à table, favorisons l'alimentation naturelle et équilibrée. Fruits et légumes au menu, avec du temps pour flâner au marché, pour concocter des plats maison.

Visualisez les souvenirs joyeux

Fermez les yeux et laissez revenir les images joyeuses des vacances. « Rappelez-vous les couleurs, les bruits, les odeurs, les vêtements que vous portiez. Laissez les émotions agréables vous envelopper. Les effets ressentis sont les mêmes sur le corps, que vous soyez en situation ou non », assure Mathilde Laguës.

Parfumez votre intérieur de senteurs évocatrices. Classez et légendez les photos estivales et accrochez-les sur le frigo ou dans l'entrée. Sans nostalgie. « Entretienons un bon état d'esprit, adaptions notre rythme pour vivre au mieux cette période charnière et passer à une autre saison, où la nature va ralentir. »

Fabienne MARAIS.

(1) Autrice d'*Apprivoiser l'iceberg émotionnel*, éditions MA.



Mardi 7 SEPTEMBRE

Vivez une journée de rencontres et d'échanges avec nos journalistes !

La rédaction vous donne rendez-vous le mardi 7 septembre pour un direct exceptionnel de 8 h 30 à 18 h sur ouest-france.fr.

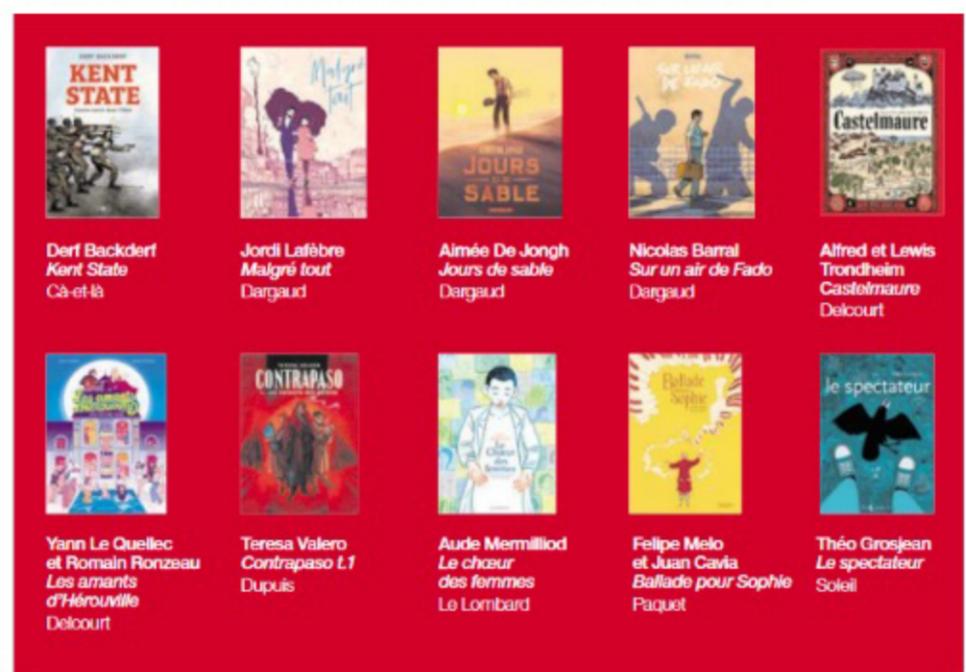
Échangez avec François-Xavier Lefranc, rédacteur en chef, découvrez les coulisses de la couverture de l'actualité, rencontrez les journalistes des sports, et bien d'autres temps forts.

Inscrivez-vous sur



<https://bit.ly/3BdsWdR>
ou en flashant ce code

ouest
france



Sélection du Prix Ouest-France Quai des Bulles 2021

Le comité de parrainage du Prix Ouest-France Quai des Bulles a sélectionné les 10 bandes dessinées parmi les collections de l'année ainsi que les 10 membres du jury. Ils se retrouveront le 30 octobre pour retenir le lauréat 2021.



ouest
france