

Mental Detox

30 HABITUDES À PRENDRE
pour se préserver, s'alléger et se retrouver

PAR PASCALE SENK | ILLUSTRÉ PAR AURÉLIE SARTRES





SE PRÉSERVER

Personne n'est mieux placé que soi pour veiller... sur soi-même. Loin de tout égoïsme, l'idée est de trouver la juste dose d'attention nécessaire pour anticiper les stress à venir, protéger ses acquis - surtout en rentrant de vacances - et se sentir bien de manière durable.






3

Avoir un petit carnet comme allié

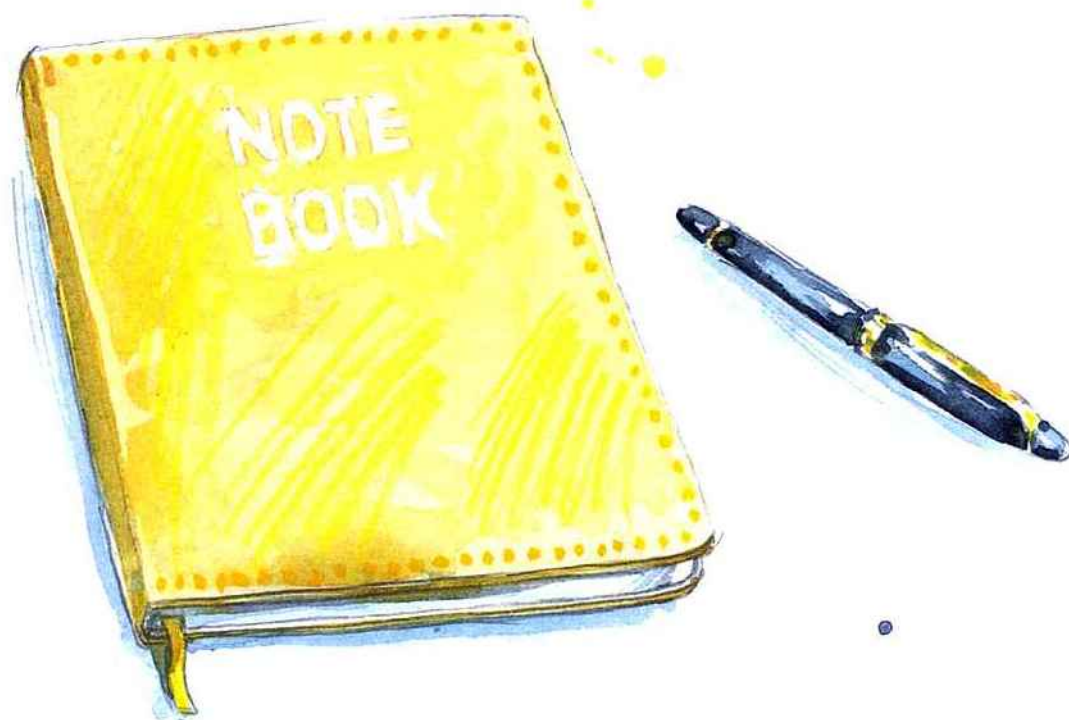
C'est le compagnon des jours tristes ou des grandes joies, et l'assistant de choc quand il faut se remémorer l'essentiel.

À spirales avec une couverture à petits carreaux ou broché tout blanc, selon ses goûts, le notebook représente symboliquement, quel que soit son format, notre espace de liberté mentale.

« À mes clientes, je propose toujours de démarrer leur parcours de changement en s'achetant un très joli carnet, qui leur plaise vraiment », explique Florence Lautrédou, coach et psychanalyste, auteur de « Cet élan qui change nos vies, l'inspiration » (éd. Odile Jacob). « Celui-ci est

à voir comme un "adjoint" de valeur, porteur dans une certaine mesure de l'amour que l'on a pour soi, alors... » On y écrit ce que l'on veut, quand on veut. Et même s'il permet de lister des courses à faire ou des pensées précieuses pour l'avenir, rien à voir avec l'agenda, sur lequel on consigne essentiellement notre vie organisationnelle.

En aucun cas notre smartphone ne pourra se substituer à l'inséparable petit carnet, qui oppose, à une rigidité et à une froideur technologique, un rapport plus intime avec un objet qui se griffonne, se remplit de gribouillis, peut se corner, car on y écrit à la main, de façon personnelle.



Avec cet ami, on flirte et on se confie. On se lâche et on rêve. Une émotion qui nous submerge, les deux ou trois choses essentielles que l'on veut retenir d'une rencontre, le nom d'une boutique ou d'un Spa conseillé par une amie, la phrase de sagesse qu'on ne veut pas oublier...

IL NOUS PERMET À LA FOIS DE NOUS EXPRIMER SANS TABOU ET DE PRÉSERVER LE MEILLEUR DE NOTRE VIE MENTALE.

