THE CATALYST

Ralentissez le rythme et améliorez votre santé mentale

La course constante se déguise en productivité mais épuise la joie. L'épuisement m'a appris que « faire, faire, fait » n'est pas vivre.

By: Nicole Chevrier | Posted: August 31, 2023

Avez-vous l'impression de devoir toujours être en train de faire quelque chose? Avez-vous du mal à vous détourner de votre liste de choses à faire et à vous détendre?

Il a fallu que je souffre d'épuisement professionnel pour comprendre qu'il y a des inconvénients à être une « personne très performante ». La recherche de l'excellence a un prix. Nous ne gagnons pas à nous occuper sans cesse.

Tant de choses à faire

Avez-vous déjà ressenti cette pression qui vous pousse à donner le meilleur de vous-même, que ce soit au travail ou dans les médias sociaux? Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être que vous avez le nez collé à votre téléphone et à vos fils d'actualité. L'ironie, c'est que nous nous tournons souvent vers nos appareils pour nous détendre, alors qu'ils ont l'effet contraire en nous stimulant et nous épuisant encore davantage.

En rayant constamment des éléments de votre liste de choses à faire, vous aurez l'impression d'accomplir des choses et d'être productif, mais vous pourriez alors vous enfoncer dans un mode de vie déséquilibré et malsain. Et c'est en réalité contre-productif si votre objectif est de « profiter pleinement de la vie ».

> *« La grande valeur accordée à chaque minute, l'idée de la hâte comme objectif le plus important de notre mode de vie, est sans aucun doute l'ennemi le plus dangereux du bonheur. À celui qui souffre du manque de temps et d'apathie, je lui dirais de rechercher chaque jour le plus grand nombre possible de petites joies. »*
> *Hermann Hesse*

Plus haut, plus fort, plus vite

Faire plus. Être plus. Obtenir plus. La pression qui accompagne la performance peut nuire à la santé mentale. J'en ai parlé dans un précédent article. En adoptant une mentalité de performance à tout prix (la réussite étant plus importante que toute autre chose) et en cultivant l'idée que nous devons être constamment occupés, nous croyons à tort qu'il suffit de nous

concentrer sur les indicateurs extérieurs de réussite pour mener une bonne vie. Il est faux de croire que les sacrifices que nous faisons aujourd'hui seront récompensés demain. Ainsi, nous reléguons au dernier plan les choses qui nous rendent spontanément heureux et délaissons des relations importantes en pensant que nous en profiterons une fois nos objectifs atteints.

> *« Notre joie de vivre nous est enlevée par le manque qui se trouve au cœur du consumérisme. »*
> *Wendell Berry*

Productif ou occupé?

Être productif et être occupé sont deux choses bien différentes. Et ce n'est pas parce que nous sommes occupés que nous sommes productifs.

En fait, c'est au moment où nous sommes le plus occupé qu'il faut ralentir. En ralentissant le rythme et en faisant des pauses, nous laissons au cerveau le temps de se reposer, améliorant notre concentration, notre efficacité et notre rendement.

La productivité, c'est plutôt avoir le temps de faire les choses qui comptent. Lorsque notre mode de vie est équilibré, nous arrivons à honorer nos engagements quotidiens et avons l'impression d'avoir le temps de nous reposer, d'être présents et de profiter de la vie.

Se libérer

Comment ralentir et sortir d'un cercle infernal? Comment être plus présent, plus créatif et plus proche des gens qui nous entourent?

Le bonheur ne devrait pas être mis sur pause jusqu'à la fin de semaine. Vous pouvez le ressentir maintenant, à cet instant même. Concentrez-vous sur le moment présent et trouvez des moyens d'apprécier là où vous vous trouvez maintenant.

Quelques conseils pour ralentir le rythme

- Trouvez un moyen pour vous rappeler de ralentir, comme des papillons adhésifs, des alarmes programmées sur votre téléphone, ou tout autre moyen qui vous convient.
- Essayez de passer du temps à ne rien faire, ou à en faire le moins possible.</li
- Diminuez votre temps d'écran.
- Allez dehors, ou essayez la sylvothérapie.
- Essayez la méditation ou la pleine conscience.
- Faites plus d'activité physique, de préférence dans la nature.
- Tenez un journal.
- Arrêtez d'attendre que tout soit parfait

En résumé, voici pourquoi nous devons ralentir le rythme.

- Notre mode de vie actuel nous pousse à être sans cesse occupés, à faire plusieurs choses à la fois et à être aussi productifs que possible.

- Lorsque nous faisons plusieurs choses en même temps, notre esprit s’emballe, réduisant notre efficacité.
- Ralentir peut nous aider à être plus présents, plus heureux et plus proches des gens qui nous entourent.

Auteure: Nicole Chevrier

Passionnée de santé mentale, elle est aussi une écrivaine enthousiaste et une photographe de talent. Nicole a récemment publié son premier livre, qui s’adresse aux enfants vivant de l’intimidation. Quand elle n’est pas à son bureau, elle partage ses temps libres entre le yoga, la méditation, la danse de salon, la randonnée pédestre et la photographie des merveilles de la nature. Elle collectionne aussi les couchers de soleil.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca