THE CATALYST

Trouver de la joie dans les choses ordinaires

La culture de la performance m'a épuisé et vidé. La thérapie et la conscience de soi m'ont appris à prendre soin de moi avant tout.

By: Nicole Chevrier | Posted: July 28, 2022

Fais-en plus. Sois-en plus. Rafles-en plus. Engrange du succès. Efforce-toi. Remue-toi. Réalise-toi. Sois une gagnante. Ne perds pas de temps. Ces phrases vous semblent-elles familières? Le temps passe comme un éclair. Oui, il passe vite en effet. C'est d'autant plus une bonne raison pour ralentir. Ce n'est pas pour rien que l'expression « s'arrêter pour humer le parfum des roses » est devenue si populaire. Vous méritez d'avoir des moments paisibles pour nourrir votre bien-être.

En tant que personne motivée et ambitieuse, j'étais pleinement encline à la mentalité d'une perfectionniste, courant constamment derrière une série de choses à faire. Je voulais connaître le succès, avoir les honneurs, une grande carrière et tout ce qui à mon avis allait avec ce niveau de réalisation. Ce que je ne savais pas, c'était que je passais à côté de beaucoup de choses importantes. L'équilibre. Le bien-être. La croissance spirituelle. Le cheminement pour devenir une personne pleinement autoaccompli.

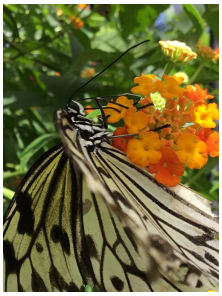
Courir à sec

Je pense que nous pouvons toutes et tous appréhender l'épuisement qui peut nous envahir lorsque nous nous perdons dans le tumulte de la vie. Chacun de nous a fait une différence dans la vie de quelqu'un d'autre, en prêtant main-forte à un ami, en étant une super héroïne de mère ou un dirigeant compatissant. Mais si nous ne protégeons pas notre propre puits d'énergie et de force, nous pouvons finir par le tarir très rapidement.

Mes autosoins ont toujours traîné au bas de ma liste de choses à faire, et ce, malgré mes meilleurs efforts. Je devrais faire du yoga. Je devrais aller au massage. Je devrais aller au lit plus tôt. Je devrais, je devrais, je devrais. D'une manière ou d'une autre, les autosoins se retrouvent toujours relégués au bas d'une liste interminable de choses à faire. Me coucher éreintée et me culpabiliser de n'avoir pas respecté mes engagements en matière d'autosoins ne fonctionne en rien.









J’avais beau essayer, rien ne changeait. En fait, il ne s’agit pas d’essayer encore et encore. Il s’agit plutôt de regarder les choses différemment. Et vous finirez par apprendre la leçon : vous ne pouvez pas en donner aux autres avant de vous en être donné à vous-même. Quelquefois, vous apprenez une leçon de la dure manière, comme c’était mon cas. Après un épuisement professionnel et des années de thérapie, les choses ont changé pour moi.

J’ai affiné mon auto prise de conscience après avoir négligé pendant plusieurs années de vérifier le niveau de carburant dans mon réservoir. Je n’attends pas jusqu’à ce qu’il soit vide pour agir. Maintenant, lorsque je m’entends me plaindre et suis agacée par des choses banales, je sais qu’il est temps de remplir ma coupe.

La force de la gratitude

Lorsque j’ai entendu parler de gratitude pour la toute première fois, j’ai pensé qu’il s’agissait d’une supercherie d’une nouvelle époque. J’avais une mauvaise attitude, et étais par conséquent pleine de jugements, et n’étais pas vraiment ouverte à cette idée. Pourquoi? Disons simplement que je traversais des moments difficiles, et que j’étais trop focalisée sur mon mécontentement.

Maintenant, dites-moi de quoi vous êtes reconnaissante, aurait dit mon thérapeute, et j’aurai soupiré, roulé les yeux et commencé à égrener la liste. Je suis reconnaissante pour le travail que j’ai. Je suis reconnaissante d’avoir une voiture. Je suis reconnaissante pour les amis que j’ai. Vous avez bien saisi l’image. Une litanie empreinte de paresse et de tiédeur. Ce que j’ai fini par apprendre, c’est que vous devez aller plus en profondeur. Une personne sage et un conseiller spirituel m’a dit une fois que la pratique de la gratitude est puissante et transformatrice, mais que l’essentiel est la générosité d’esprit. Si vous envisagez l’immensité de l’océan en tenant une petite tasse, ne vous plaignez pas par la suite de la pingrerie de l’océan.

Comment je trouve de la joie dans les choses ordinaires

Je ralentis. Je détourne mon attention de ce qui est à faire, en cours, fait et je fais le calme dans mon esprit. Pour moi, la nature est le remède qu’il faut à un cerveau occupé, le moteur du changement de point de vue.

Je sors et j’ouvre les yeux. J’observe les choses. Ceci exige de la patience. Quelquefois, ceci dure des heures, mais je trouve quelque chose qui m’émerveille. De petites choses qui auraient normalement échappé à votre attention, parce que même si vos yeux sont ouverts, vous ne regardez pas vraiment. La magie de la nature. Un soleil couchant. Une fleur. Un papillon. Un œil vif et vigilant d’un oiseau sauvage.

Souvent une marche ordinaire, avec le changement de lumière, se transforme en une expérience magique, si seulement elle dure quelques minutes. En tant qu’une collectionneuse de couchers

de soleil, j’ai appris à être patiente, car l’attente vaut la peine. À la vue de ce moment magique, mon cœur tout heureux chante et chante encore. L’inspiration est omniprésente.

Auteure: Nicole Chevrier

An avid writer and photographer. A first-time author, she recently published her first children’s book to help children who are experiencing bullying. When she isn’t at her desk, Nicole loves to spend her time doing yoga and meditation, ballroom dancing, hiking, and celebrating nature with photography. She is a collector of sunset moments.

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