

Bien préparer sa rentrée

AABC ASSOCIATION LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE CRÉACTIF · JEUDI 29 AOÛT 2019 · 10 MINUTES 1 lecture

*Je vous l'avais annoncé, le voilà, tout frais (arffff ! en cette chaleur qui dure ça ne peut faire que du bien) « **Mon mini guide du « Bien préparer sa rentrée » !***

Qu'on soit petits ou grands, qu'on trimballe un cartable ou un attaché-case, sa vapoteuse ou son doudou, s'il est bien un moment qui a toute son importance, et nous emplit, souvent, d'une petite (ou grande) anxiété, c'est celui de la rentrée !

Rentrée des classes, rentrée du boulot, rentrée d'un séjour long et lointain... La rentrée est une sorte d'incontournable de notre vie, qui se répète, bien-sûr, puisqu'au sens littéral du terme, la rentrée est synonyme de retour.

Et pour peu qu'on s'y penche vraiment, on s'aperçoit qu'en fait, souvent, c'est le fait de revenir à une situation qui ne nous a pas toujours fait sourire qui est vraiment difficile.

Rentrer, revenir, si la situation que l'on a quittée était sereine et épanouissante, est aussi facile qu'enthousiasmant !

Rentrer, revenir, alors que la situation que l'on a quittée était pénible et réductrice, est non seulement difficile mais surtout angoissant.

Je vous livre quelques trucs et astuces afin d'aborder au mieux cette période.



invitation au farniente

Tout d'abord, je vous propose un truc tout simple à faire dans les jours qui précèdent votre retour ou dès la fin de vos vacances :

1- Interrogez-vous : Qu'est-ce qui vous a fait du bien durant ces vacances ? Un vrai sommeil réparateur à souhait sans réveil qui sonne, une sieste courte après le déjeuner, les discussions interminables entre amis, les recettes gourmandes qu'on prend enfin le temps de cuisiner, les promenades dans la nature, rire aux éclats 10 fois par jour... ?

Listez point par point tout ce qui a vous a procuré de la plénitude et du bien-être.

L'idée est de vous aider à persévérer sur ce chemin du bien-être (manger sainement, faire du sport, dormir...) en éradiquant les mauvaises habitudes du parent/professionnel pressé que vous avez été durant toute l'année : repas trop lourds ou trop rapides, nuits trop courtes, soirées trop studieuses, rabâchage des mêmes choses sans découverte... On parie que vous allez être surpris ?



un petit mot sympa et ça repart!

C'est demain le grand jour, il ne faudrait pas le manquer :

2- Préparez vos affaires à mettre, la veille, et **glissez-y un mot sympa, encourageant, drôle bref POSITIF** à lire dans le courant de la journée afin de vous redonner un petit coup de boost. Le matin, faites quelques exercices d'étirement simples, afin de dénouer les premières tensions avant même qu'elles ne s'installent.

Dans le même registre, confectionnez-vous un bocal ou une boîte à « gourmandises écrites qui font du bien » ! Un peu comme un défi à relever, qui vous donnera non seulement un but à atteindre, parfois en vous faisant sortir de votre habituelle « zone de confort » mais surtout occupera votre cerveau à autre chose que les tracasseries du quotidien ! Bref, un retour à la légèreté des vacances. Quelques exemples:

« Je joue à ne dire ni oui ni non durant toute la journée » ;

« Je marche comme sur un fil pendant toute ma matinée, ou toute mon après-midi » ou « je gaine mes abdominaux dès que je dois me déplacer à pieds »

« J'utilise des phrases positives quoi que je dise pendant 48 heures »

« Je ne cuisine que des aliments de couleur verte, ou rouge, etc. durant 48 heures » (pas de carence en vue mais de drôles d'assiettes, et à coup sûr la (re)découverte de fruits et légumes oubliés alors que durant les vacances ils étaient bel et bien présents !

... J'ouvre mon bocal ou ma boîte, et je tire au hasard un « mini défi du quotidien ».



en avant les souvenirs!

Puisque vous êtes rentré(e) et qu'il serait dommage de perdre ce petit côté « curieux » qui rendait les vacances tellement amusantes :

3- Devenez « touriste » dans votre propre ville : Chaque week-end (ou au moins un par mois) sera l'occasion de découvrir avec curiosité un bel endroit

“chez vous”. Muni d’un dépliant, guide ou d’une application, vous vous laisserez gagné par le côté insolite d’un quartier de votre ville. Intéressez-vous aux expositions et aux visites guidées, faites comme si vous étiez étranger chez vous... un excellent moyen de vivre différemment son quotidien « métro-boulot-dodo » et de faire de belles découvertes à deux pas de chez soi.

La plupart des villes offrant la gratuité des entrées à leurs administrés, il serait dommage de manquer ce rendez-vous. Et pourquoi pas, envoyer des cartes postales décalées à vos proches (qui en feront rapidement de même, parce que, quoi qu’on en dise, recevoir une carte postale ça change des factures...)

Et pour pousser jusqu’au bout ce petit jeu particulièrement vivifiant, pourquoi pas dormir à l’hôtel ?



collection de bonne humeur!

Avant de partir avez-vous pensé à

4- Préparer votre « carnet/boîte de voyage » pour le (la) remplir au fur et à mesure ou au retour, afin de pouvoir compiler tout au long de l’année vos découvertes.

Compiler ses souvenirs : organiser les photos de vacances tirées au retour sur papier dans de très beaux livres (*confectionnés par vous-même lors d’un stage chez [AABC](#) par exemple*), coller des tickets de visites, cartes de restaurants, fleurs séchées, croquis et mots inspirés du moment, etc. le tout pour faire remonter à la

mémoire vos plus beaux moments. Loin du virtuel, toucher ce qui nous a touché(s) est libérateur des bons souvenirs.

Anecdote : une dame en stage me disait se rappeler ses voyages au Maroc, tellement apaisants et vivifiants à la fois, chaque fois qu'elle ouvrait une petite boîte achetée là-bas, fabriquée par un artisan du cru !



toutes les musiques du monde

Pour de suite, demain et après-demain, pratiquez l'adage « la musique adoucit les mœurs ».

5- Téléchargez une application de radios sans publicité, en or, sur votre smartphone ou mettez en favori sur votre pc : Radios France ou radio.fr et écoutez la musique de vos vacances, ou bien des musiques de détente, gratuitement, sur votre portable, vos enceintes ou votre ordinateur ! ABC Lounge jazz pour moi (un petit clin d'œil amusé à l'Association ABC et un pur moment de détente garanti).



sauf à être naufragé, le courrier peut attendre!

Voilà, vous y êtes, c'est le grand jour !

6- Ne pas vouloir tout faire d'un coup dès le premier jour : réapprendre à hiérarchiser ses priorités, c'est indispensable au quotidien et encore plus lorsqu'on s'est absenté un moment. Se jeter sur les mails reçus ou le courrier est le meilleur moyen de faire chuter son taux de bonne humeur immédiatement! Attendre un peu, prendre le temps de prendre des nouvelles des autres, se poser et ensuite faire une liste de ce qui doit être fait dans les jours qui suivent, dans les semaines, d'ici à la fin du mois... et la cocher au fur et à mesure.

Souriez ! Comme si vous étiez filmé lol et relol ! Non seulement votre belle mine des vacances n'en sera que plus éblouissante mais vous donnerez, en plus, l'envie aux autres d'en faire de même.

« Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple » nous disait Jacques Prévert. C'est maintenant !



plus que XX jours avant le départ

Préparez sans tarder mais sereinement « l'after rentrée »

7- Planifiez un week-end en octobre puis un autre en décembre et ainsi de suite pour prolonger ces moments de détente de l'été et apprendre à équilibrer votre rythme de vie.

Pas besoin de partir absolument, loin ou pas, simplement reprendre le temps pour soi, pour s'adonner à une activité « découverte », un moment convivial plus long qu'une soirée, ou tout simplement 48 heures de cocooning rien que pour soi. Bonheur garanti !

Afin d'aider les enfants à sortir du train-train scolaire, planifiez avec eux des après-midi jeux avec les copains/copines, plusieurs fois dans l'année, et pas seulement pour les anniversaires. L'année passera mieux et surtout plus joyeusement. Au besoin faites vous aider par un club ou une association dédiée aux enfants qui organisera pour vous.

Chaque soir, après le boulot ou l'école, et avant d'attaquer cette fameuse « deuxième journée»



l'art de la méditation

8- Fermez les yeux 5 minutes et Imaginez-vous cheminant dans un endroit enchanteur, aux parfums délicats, envoûtants et relaxants, à l'aide d'un diffuseur tout simple d'huiles essentielles (*AABC propose des stages découvertes de*

l'aromathérapie, au cours desquels vous sentez chaque huile essentielle afin de découvrir celle juste faite pour vous !).

Respirez profondément pendant que vous cheminez parmi les fleurs et les senteurs. Décontraction garantie.



Bravo!

Tout au long de l'année, parce que nous le valons bien

9- Félicitez-vous !

Pour chaque petite chose du quotidien, même insignifiante, sans attendre qu'on vous félicite. Organisez vos tâches à accomplir, sans en mettre une montagne irréalisable bien-sûr, et congratulez-vous lorsque vous avez réussi à en mener une au bout ! C'est ainsi que grandit l'estime de soi.

Apprenez aux plus jeunes à s'organiser et à se féliciter chaque fois qu'ils arrivent à accomplir (même si ce n'est pas parfait, même si ce n'est pas complet) ce qu'ils s'étaient donné à faire ! Vous verrez rapidement les effets positifs de l'autosatisfaction.



Partager pour avancer

10- Partagez les trucs et astuces pour « Bien préparer sa rentrée » ainsi que vos propres trucs et astuces afin d'être nombreux à aborder ce moment en toute sérénité et ainsi s'entourer de personnes décontractées, satisfaites d'être de retour.

Excellente rentrée à toutes et tous !