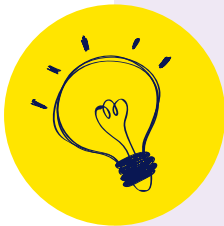


Pourquoi faire du vide ?

Faire le vide est un acte essentiel dans notre quête de bien-être et de croissance personnelle. Dans un monde où **nous sommes constamment sollicités** par une multitude de stimuli, il est facile de se sentir **submergé et dépassé**. Le fait de faire le vide, que ce soit dans notre esprit, notre environnement ou notre être intérieur, nous permet de **nous libérer de l'encombrement** mental, émotionnel et physique qui peut nous empêcher de vivre pleinement et de réaliser notre plein potentiel. En faisant le vide, nous **créons de l'espace pour la clarté, la créativité et la croissance**. C'est un acte de purification qui nous permet de nous reconnecter à notre essence profonde et de retrouver un sentiment de paix et d'équilibre intérieur.



Vous pouvez commencer par ce qui vous semble le plus accessible ou le plus pertinent pour vous. Vous n'êtes pas obligé de tout faire d'un coup, ni de tout faire parfaitement. L'important est de commencer, de prendre le temps d'explorer ces pratiques et de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous pouvez choisir de vous concentrer sur une seule pratique à la fois, ou de combiner plusieurs pratiques pour créer un rituel qui vous convient. Faire le vide est quelque chose à faire régulièrement, quand vous en ressentez le besoin. Il n'y a pas de règles strictes à suivre, l'essentiel est de vous accorder du temps et de l'espace pour vous reconnecter à vous-même et à votre bien-être.

La charge mentale

La charge mentale est une notion qui désigne le **poids psychologique et émotionnel** que l'on ressent face à l'**accumulation de tâches, de responsabilités et de préoccupations**. Elle peut se manifester sous différentes formes, telles que le stress, l'anxiété, la fatigue mentale et l'incapacité à se concentrer. La charge mentale peut être causée notamment par **le travail, la famille et les relations**. Elle peut également être exacerbée par un manque de temps, de ressources et de soutien.

La charge matérielle

La charge matérielle est un concept qui désigne le **poids psychologique et émotionnel** que l'on ressent face à l'**accumulation d'objets** et de possessions. La charge matérielle peut être causée par le **manque d'espace** de rangement, le **désordre** et le sentiment d'être **submergé** par ses affaires.

La charge émotionnelle

La charge émotionnelle désigne le **poids généré par l'émotionnel accumulé et non géré** que l'on ressent face à une situation, un événement ou une relation, tels que les conflits interpersonnels, les pressions professionnelles et les événements traumatisants. Elle est souvent **ressassée** jusqu'à ce qu'elle soit évacuée ou se cristallise en blocage.



Débranchez !



"En 2017, un Français consacrait en moyenne chaque jour cinq heures trente à travailler, huit heures à regarder des écrans, sept heures à dormir, une ou deux heures à manger, une heure trente à se déplacer et le reste à vaquer à des occupations diverses" Cyril Dion, Petit manuel de résistance contemporaine



Les écrans sont devenus omniprésents dans notre quotidien et ils génèrent **un bruit de fond permanent d'informations** nous empêchant littéralement de penser et de nous connecter à nous-même.

Imaginez un violoniste qui essaie d'apprendre sa partition alors que tous les autres musiciens s'entraînent dans la même pièce. C'est impossible ! Il a **besoin de silence pour s'entendre**. Et bien, c'est pareil pour nous !

Je vous conseille donc, pour commencer, d'éteindre un peu vos écrans. Et ne vous inquiétez pas, si vraiment quelque chose de très important devait arriver, vous serez au courant ! Pas besoin des informations pour ça. Voici quelques idées si vous êtes accro !



Les premiers pas

- 1 Supprimer les bruits de fond : la télévision ou la radio allumée, juste pour éviter le silence.
- 2 Supprimer les notifications, mettre le téléphone en silencieux. Vous pouvez même le laisser dans la pièce à côté, cela vous épargnera quelques ondes !
- 3 Revoir ses habitudes : le journal de 20h pendant le repas, le petit jeu qui dure une heure avant de s'endormir...

FAIRE DU VIDE CHARGE MENTALE

Vider le cerveau

Une technique toute simple et qui a fait ses preuves pour faire de la place dans ses idées est d'écrire ! Mais pas tout à fait n'importe comment...



Etape 1 **TOUT NOTER**

Prenez votre stylo favori et un papier et écrivez tout, absolument tout, ce qui passe par votre cerveau. Depuis la liste de courses jusqu'au questionnement existentiel, tout y passe.

Tant qu'une idée arrive, ne vous arrêtez pas. Vous l'avez déjà écrite ? Réécrivez ! Quand plus rien ne sortira, prenez un temps, respirez et appréciez ce vide.



Etape 2 **TRIER**

Reprenez la liste et scindez-la en plusieurs nouvelles listes :

- d'un côté la liste des tâches à faire
- de l'autre, vos questionnements, regroupés par thèmes

Parfois il suffit de noter pour que vos questions existentielles disparaissent. Si ce n'est pas le cas, tout le parcours de transformation vous y aidera !



Etape 3 **LES TÂCHES**

Passez en revue vos tâches et utilisez la méthode Getting Things Done décrite page suivante.



Getting Things Done



La méthode Getting Things Done (GTD), développée par David Allen, est une approche de **gestion du temps et des tâches** qui vise à améliorer l'efficacité personnelle et professionnelle. La méthode GTD repose sur plusieurs principes clé, notamment la **capture** de toutes les tâches et idées dans un système de gestion des tâches, la définition de **priorités** et d'objectifs clairs, la **décomposition** des tâches en actions concrètes et la mise en place de **routines** et de processus pour gérer les tâches de manière efficace. La méthode GTD repose également sur le principe de la "libération mentale", qui consiste à vider son esprit de toutes les tâches et les préoccupations en les **capturant dans un système externe**, ce qui permet de se concentrer pleinement sur la tâche en cours. En suivant la méthode GTD, vous pouvez **réduire votre stress et votre anxiété**, vous **sentir plus organisés** et plus en contrôle de votre vie et améliorer votre productivité.

Passez en revue vos tâches et, pour chacune d'elles, posez-vous les questions suivantes :

- "Ai-je une action à faire concernant cette tâche ?"
 - Non, rayez la tâche
 - Oui, passez à la question suivante
- "Est-elle prioritaire ?"
 - Non, mettez-la de côté
 - Oui, 2 cas de figure :
 - la réalisation de la tâche prend moins de 2 min : réalisez la tâche tout de suite,
 - la réalisation prend plus de 2 min : reportez, déléguez ou planifiez

FAIRE DU VIDE CHARGE MENTALE

En détails

GTD est une méthode complète de productivité et de gestion des tâches. Vous pouvez, si vous le souhaitez, l'**adopter au quotidien** et dans ce cas, vous trouverez de nombreuses ressources sur Internet et le livre de David Allen du même nom pour aller plus loin. Elle demande une certaine organisation et discipline. **Ou** vous pouvez simplement **adopter la version simplifiée** que je vous propose uniquement en cas de **surchauffe mentale**.

AI-JE UNE ACTION À FAIRE CONCERNANT CETTE TÂCHE ?

Il s'agit de savoir si vous pouvez concrètement faire quelque chose et si oui, quoi. Si vous avez noté une tâche qui n'est pas de votre ressort, vous pourrez alors vous demander pourquoi elle encombre vos pensées et travailler le module "Responsabilité et culpabilité". Si vous aviez confié cette tâche à quelqu'un, alors pourquoi en portez-vous encore la charge mentale ? Vous pourrez sans doute à l'avenir travailler sur les croyances limitantes liées à la délégation ou la confiance. Dans l'instant, si vous ne pouvez rien faire, rayez-la.



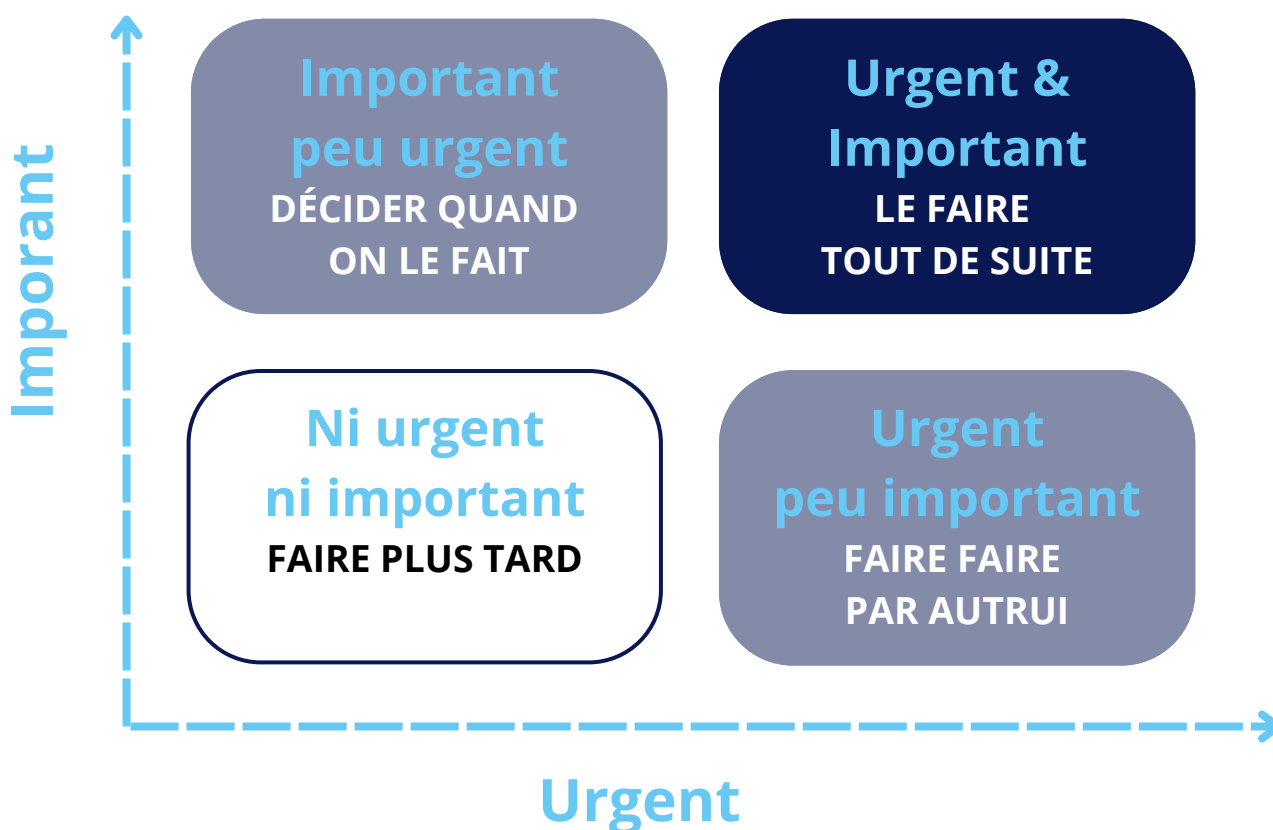
FAIRE DU VIDE CHARGE MENTALE

EST-ELLE PRIORITAIRE ?

Comment savoir si une tâche est prioritaire ? Vous pouvez vous aider d'un outil appelé Matrice d'Eisenhower : la tâche est prioritaire si elle est urgente et importante. En second temps, vous traiterez les tâches urgentes qui ne peuvent être déléguées.

Si vous avez du mal à définir les priorités, vous pourrez travailler ce point avec le module sur les besoins fondamentaux.

MATRICE D'EISENHOWER



Si la tâche n'est ni urgente ni importante, elle est mise de côté. Elle sera traitée lorsqu'elle deviendra urgente ou importante.

FAIRE DU VIDE CHARGE MENTALE



MOINS DE 2 MINUTES

Si la tâche est importante ou urgente, ou les deux, et qu'elle prend moins de 2 minutes, faites-la tout de suite et rayez-la ! Vous perdriez plus de temps à vous poser des questions !


PLUS DE 2 MINUTES

- Reportez : définissez une date de réalisation cohérente avec votre charge de travail et les éventuelles dates fixées.
- Déléguez : choisissez une autre personne capable d'accomplir la tâche et faites lui confiance !
- Planifiez : scindez la tâche en plusieurs sous-tâches et répartissez-les dans le temps.

Aidez-vous du cahier pratique avec les modèles pour mettre en œuvre la méthode GTD.

FAIRE DU VIDE CHARGE MATÉRIELLE

Rangez !



*"Arriver à définir ce qui compte vraiment pour soi est un exercice éprouvant mais gratifiant. Pas la peine d'acheter de nouvelles choses pour se sentir exister." Marie Kondo, *La magie du rangement**

L'importance de ranger chez soi est souvent sous-estimée. Un environnement désordonné peut avoir un impact négatif sur notre bien-être mental et émotionnel. **Le désordre peut créer un sentiment de confusion et de chaos**, ce qui peut rendre difficiles la concentration et la relaxation. En revanche, un espace bien rangé et organisé peut favoriser un sentiment de calme et de sérénité, ce qui peut améliorer notre humeur et notre productivité. En outre, le rangement chez soi peut également avoir un impact positif sur notre bien-être émotionnel. **En triant et en organisant nos affaires, nous pouvons nous débarrasser de l'encombrement physique et émotionnel**, ce qui peut nous aider à nous sentir plus légers et plus libres.

Faire du tri chez soi, c'est faire de la place en soi. Notre maison est le reflet de notre état émotionnel intérieur et de tout notre passé. Il existe beaucoup de méthode de rangement et de façons de faire du tri. Pour ma part, cela fait plusieurs années que j'ai opté pour la **méthode Konmari** "*La magie du rangement*". Il s'agit à chaque fois de **prendre l'objet dans ses mains** et de se demander s'il nous **apporte de la joie**. Imaginez l'impact d'un chez-soi rempli uniquement d'objets liés à la Joie !



Méthode Konmari



La méthode KonMari, développée par Marie Kondo, est une approche de rangement et d'organisation qui vise à **créer un environnement harmonieux et inspirant** en se débarrassant de tout ce qui ne nous apporte pas de joie. Elle repose sur plusieurs principes clé, notamment le fait de **trier** ses affaires **par catégorie** plutôt que par pièce, de se concentrer sur **ce qui nous rend heureux**, de se débarrasser de tout le reste et de ranger ses affaires de manière à ce qu'elles soient **visibles et accessibles**. La méthode KonMari repose également sur le principe de la **gratitude**, en encourageant les individus à **remercier leurs affaires** pour le rôle qu'elles ont joué dans leur vie avant de s'en débarrasser. En suivant cette méthode, vous pouvez créer un environnement qui reflète votre personnalité et vos valeurs, ce qui peut vous aider à vous sentir plus heureux et plus sereins.

Je vous propose ici une introduction à cette méthode, vous trouverez énormément de vidéos et d'articles la décrivant ainsi que le livre de Marie Kondo *"La magie du rangement"*.

Les premiers pas : imaginez votre mode de vie idéal



Pour vous plonger dans la réorganisation de votre environnement, rien ne vaut une petite visualisation. Prenez un peu de temps pour réfléchir à ce que serait pour vous votre chez vous idéal. Est-ce un endroit douillet rempli de souvenirs ? Un espace lumineux et épuré ? Un appartement branché décoré au goût du jour ? Imaginer votre maison dans sa version idéale vous aidera à faire les bons choix tout au long de la méthode. Recentrez-vous et mettez des mots sur ce que vous ressentez. Vous pouvez vous aider de la méditation audio.

FAIRE DU VIDE CHARGE MATÉRIELLE

Par catégorie

Si la plupart des autres méthodes proposent de trier par pièce, la méthode KonMari préconise de les traiter par famille d'objets. Celle-ci peut demander du temps et produit un effet vraiment visible. Si votre temps est limité, vous pouvez traiter chaque famille étalée dans le temps. L'effet sera juste plus localisé.

RASSEMBLER

Rassemblez donc au même endroit tous les objets d'un même type :

- Vêtements (t-shirts, robes, pantalons, vestes...);
- Livres ;
- Paperasses ;
- Chaussettes ;
- Sacs à main ;
- Articles de mode (écharpes, chapeaux, etc.) ;
- Les komonos (objets divers, cuisine, DVD, lunettes...);
- Bijoux (boucles d'oreilles, collier, bracelet, bague...).
- Souvenirs

On termine généralement par les souvenirs, car ce sont les plus difficiles à traiter.

CHOISIR

Ensuite, sélectionnez les objets :

- Prenez l'objet dans vos mains.
- Ressentez l'émotion qu'il vous apporte.
- S'il vous procure un sentiment de joie alors gardez le.
- Si ce n'est pas le cas, placez dans l'un des cartons à offrir, à jeter, à recycler ou à vendre suivant son état.
- Quoi qu'il en soit, remerciez toujours cet objet pour les souvenirs qu'il vous a donnés et les services qu'il a accomplis pour vous.

FAIRE DU VIDE CHARGE MATÉRIELLE

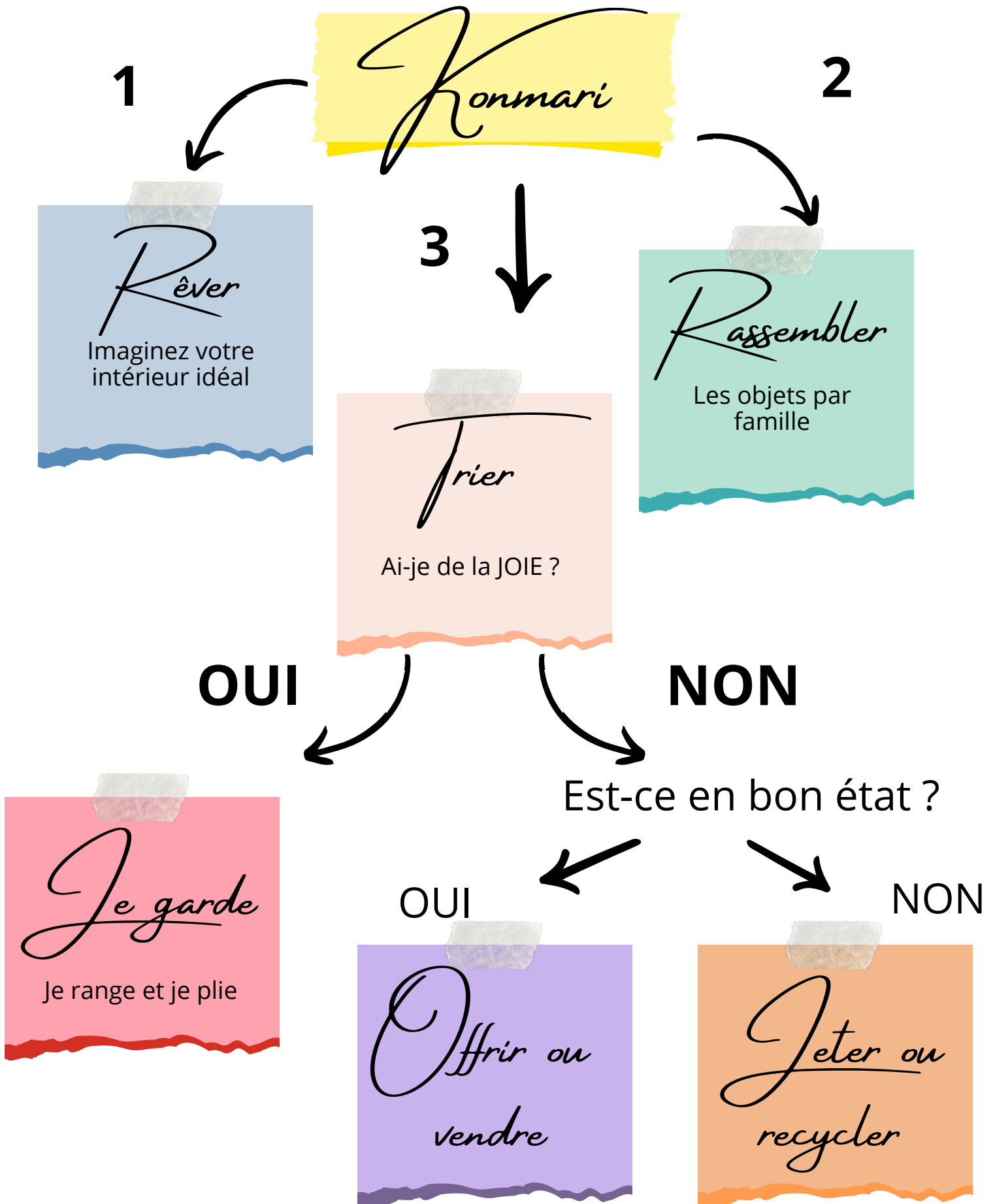
CHAQUE CHOSE À SA PLACE

Pour rayonner pleinement et apporter toute leur joie, chaque objet doit trouver sa place (comme nous en fait !). Prenez donc le temps d'attribuer une place à chaque objet que vous conservez. Il sera d'autant plus facile à retrouver !

Chez KonMari, les vêtements ont aussi une façon bien particulière d'être pliés et rangés à la verticale. Ainsi, chaque vêtement est visible et prêt à être utilisé.



FAIRE DU VIDE CHARGE MATÉRIELLE





Méthode Peter Walsh



Peter Walsh est un home-organizer australo-américain qui aide les personnes à désencombrer et à organiser leur maison et leur vie tout en gérant les peurs sous-jacentes qui entourent l'attachement aux choses. Il estime que le désordre est tout ce qui empêche les gens de vivre leur meilleure vie. "Si les choses que vous possédez ne vous aident pas à créer la vie que vous souhaitez, pourquoi les avez-vous chez vous ?"

Sa méthode est plutôt radicale : tout sortir, créer son espace rêvé (en profiter pour rafraîchir la pièce pour un meilleur résultat) et tout ce qui ne rentre plus doit partir !

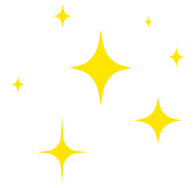
Elle soulève généralement beaucoup de réticences et de freins, il faut être prêt à travailler ses croyances, ses blocages émotionnels et lâcher prise rapidement.

Voici les étapes de sa méthode :

- Sortez tout de la pièce.
- Une fois la pièce vide, imaginez ce que vous souhaitez en faire et comment vous voulez l'aménager.
- Faites quelques petits travaux si vous le souhaitez et mettez les meubles correspondant à cette pièce aux endroits définis.
- Ne conserver que les objets qui rentrent dans les espaces de rangement dédiés (dressing, bibliothèques, commode, armoire, bureau...).
- Les surfaces planes ne sont pas des rangements : rien au sol, sur un bureau, une table...
- Attribuez une place de choix en décoration pour les souvenirs qui vous sont chers.
- Tout le reste doit partir.
- Gérez les attachements émotionnels aux objets lors de la phase de choix entre ce qui reste et ce qui part.

FAIRE DU VIDE CHARGE ÉMOTIONNELLE

Criez, pleurez !



"Vouloir ne plus ressentir, c'est un objectif de personne morte "

Susan David Agilité émotionnelle

Si l'on croit que c'est à cause de nos émotions que l'on va mal, que nos émotions sont le problème, alors nous tentons par tous les moyens de les maîtriser, de les refouler, de nous couper d'elles.

Or, **les émotions sont des signaux**. Si vous ne recevez pas le message, le signal reviendra, inlassablement, plus fréquemment, plus intensément. Et si vous **n'accueillez toujours pas l'information, le corps la prendra** en charge sous forme de maladie, de dépression, de burn-out...

Notre cerveau a tendance à nous faire croire qu'il y a un lien de **causalité** entre ce qu'il se passe à l'**extérieur** et ce que nous ressentons à l'**intérieur**. Si l'on croit que l'autre ou ses actions sont responsables de notre mal-être, notre seule possibilité pour aller bien va être d'agir sur ce stimulus, cet autre, pour qu'il change, pour qu'il arrête, pour qu'il disparaisse.

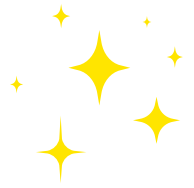
Pourtant, d'un jour à l'autre, pour une même situation, on peut ressentir des émotions différentes. Quand un rendez-vous s'annule, on peut se sentir soulagé.e et joyeux.se un jour ou agacé.e, énervé.e un autre jour.

C'est parce que les besoins étaient différents à ces deux moments : besoin de détente nourri par l'annulation ou besoin de partage non nourri, par exemple.

Il s'agit donc d'une **causalité interne**. Dès lors que l'on a conscience que la **racine de nos émotions se trouve dans nos besoins**, lorsque l'on vit quelque chose de désagréable, nous pouvons rediriger notre attention sur la prise en compte de nos besoins.



Évacuer les émotions



Pour vous aider à vous défouler et à vider vos émotions, voici quelques idées toutes simples :

- criez au fond des bois
- écrivez ce qui vous encombre et brûlez-le
- tapez dans des coussins
- faites du sport
- dansez sur de la musique
- gribouillez
- pratiquez des techniques de respiration (respiration carrée, cohérence cardiaque).

Il existe une métaphore qui dit qu'évacuer ses émotions, c'est comme uriner. On ne fait pas ça n'importe où, mais il faut bien le laisser sortir. Sinon, ce serait néfaste pour notre santé.

L'exercice du miroir

Pour évacuer une émotion

- regardez-vous dans un miroir, droit dans les yeux
- racontez-vous ce qu'il s'est passé, à voix haute, au présent
- recommencez autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que l'émotionnel sorte
- lorsque plus rien ne sort, accordez-vous un temps d'apaisement : méditation, nature, respiration...

