MARIE-FRANCE PICHET

Six minutes pour soi

LE JEU DE CARTES

27 CARTES ET 3 À REMPLIR SOI-MÊME, À IMPRIMER ET À DÉCOUPER

- Le matin et les défis du jour
- La journée
- Le soir et avant le coucher

Un cadeau de Marie-France, coiffeuse depuis plus de 40 ans

Respirer et choisir son défi

Avant d'ouvrir les yeux, trois ou quatre respirations tranquilles. J'inspire, j'expire, je sens que je respire. Puis je choisis un petit défi pour ma journée, une seule chose simple.

Sentir ses points d'appui

Toujours les yeux fermés, je sens où mon corps touche le lit : la tête, les épaules, le dos, le bassin, les talons. Ici c'est chaud, là ça tire. Je constate, sans juger.

Une image qui fait sourire

Je laisse venir un souvenir, une tête, un moment qui me donne le sourire. Avant la cliente difficile ou le retard qui m'attend, je commence par ça.

Quelques gorgées d'eau

Le verre est sur la table de nuit depuis hier soir. Une ou deux gorgées, pas plus, pour réveiller doucement le ventre. Avant le café.

Dérouiller assise, puis debout

Au bord du lit : la tête à gauche, à droite, l'oreille vers l'épaule. Les épaules qui roulent, les poignets, la taille. Puis debout, une main au mur : je plie un genou, puis l'autre, je fais tourner les chevilles.

Défi : oser dire non une fois

Une cliente qui veut un rendez-vous sur ma pause, une collègue qui me refile sa corvée. Aujourd'hui, une fois, je dis non.

Défi : le mail qui traîne

Celui qui attend depuis des semaines et qui me pèse chaque fois que j'ouvre ma boîte. Aujourd'hui, je réponds.

Défi : ma liste de courses

Je la fais enfin. Pour ne plus tourner dans le magasin à 19 h en me demandant ce qu'il manque.

Défi : le premier pas

Pas tout le gros projet. Juste le premier pas. Ce soir, je pourrai me dire que c'est commencé.

Défi : ma vraie pause

Assise, sans courir, sans rien caser dedans. Une vraie pause de midi, rien qu'une fois.

Défi : appeler quelqu'un

Ce coup de fil à quelqu'un que j'aime, que je repousse parce que je n'ai jamais le temps. Aujourd'hui, je le prends.

Le grand ouf

Sur une chaise avec un dossier, je me laisse tomber. Les bras, la nuque, le dos, tout lâche, avec un grand soupir. Les yeux fermés. Puis je me redresse et je respire lentement. À midi, ou entre deux clientes, dès que ça serre.

Manger sans écran

Le téléphone reste à côté. Je mâche, je prends le temps de sentir quand j'ai assez mangé. Une boisson chaude plutôt que glacée, pour digérer en douceur.

Boire souvent, un peu

Quelques gorgées, plusieurs fois dans la journée. Pas un litre d'un coup en fin de journée parce que j'ai oublié.

Le jeu du salon

J'accroche un petit geste à un geste que je fais déjà cent fois par jour. Je prends le séchoir : je déverrouille mes genoux et je souffle. La cliente part au bac : je relâche mes épaules. Je choisis mes propres signaux.

Le grand ouf du soir

Avant de quitter le salon, je me laisse tomber sur une chaise, avec le grand soupir. Puis je me redresse, j'ouvre la poitrine, et je respire lentement, les yeux fermés.

La casquette sur le comptoir

J'enlève ma casquette de coiffeuse et je la laisse sur le comptoir. Elle sera là demain. Je ferme la porte du salon, et ce qui s'y est passé reste derrière.

Le regard sur le trajet

En rentrant, en voiture, à pied ou à vélo, je cherche une chose à regarder qui me fait du bien. Un arbre, la vitrine d'un fleuriste, un bout de ciel. Je la laisse me décrocher un sourire.

Se grandir et se dérouler

Debout, les bras vers le plafond, je m'étire de tout mon long, puis je relâche tout. Ensuite, genoux souples, je descends la tête, les épaules, le dos, vertèbre par vertèbre, et je remonte tout doucement, la tête en dernier.

Ouvrir la poitrine

Dans l'encadrement d'une porte, je pose les avant-bras sur les montants et j'avance d'un petit pas, jusqu'à sentir l'étirement devant les épaules. Je respire lentement.

Le bilan et le verre d'eau

Je repense à mon défi du matin. Fait ? Je prends le temps de me le dire. Pas fait ? Ce sera peut-être celui de demain. Puis je remplis mon verre d'eau et je le pose sur la table de nuit.

Gratitude : un rendez-vous

Une fois dans mon lit, je repense à cette cliente repartie ravie, à ce moment où tout a coulé tout seul. Et je m'endors avec ça en tête.

Gratitude : un proche

Mon enfant, mon compagnon, une amie. Un regard, un mot, un câlin de la journée. Je m'endors avec ce moment-là.

Gratitude : un bon repas

Ce que j'ai mangé de bon aujourd'hui, et le plaisir que j'y ai pris. Je m'endors avec ce goût-là.

Gratitude : un fou rire

Avec une collègue, une cliente, ou toute seule devant une bêtise. Je m'endors avec ce rire-là.

Gratitude : un compliment

Un merci, un compliment qui m'a fait chaud au cœur, même dit en passant. Je m'endors avec ces mots-là.

Gratitude : un moment à moi

Cinq minutes de calme, un café bu chaud, un bout de chemin à pied. Je m'endors avec ce petit moment rien qu'à moi.

Mon défi à moi

Une carte à remplir avec mon propre défi.

Mon geste à moi

Une carte à remplir avec mon propre petit geste.

Ma gratitude à moi

Une carte à remplir avec ma propre gratitude.