

C'EST MALIN
POCHE

AUORE AIMELET

LES PETITS RIENS
POUR CHANGER
SA VIE !

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Les vraies bonnes idées toutes simples
pour avancer et aller mieux, enfin !

LES PETITS RIENS POUR CHANGER SA VIE !



Sous la pression du quotidien, vous vous sentez triste ou anxieux. Parfois vous n'avez qu'une envie : tout changer ! Changer de job, ou même de partenaire. Vous mettre au sport, au régime, à la méditation. Partir loin, loin, loin. Devenir quelqu'un d'autre ?

Inutile de tout bazarder ! Transformer en douceur son quotidien, c'est possible. Car de petits changements amènent un véritable mieux-être :

- **Se reconnecter à son corps** : respiration, relaxation minute...
- **Améliorer ses relations** : pratiquer la gratitude...
- **Réenchanter son travail** : organiser son bureau, acheter une plante...

Inspiré du *kaizen* japonais et des *small steps* qui ont fait leurs preuves outre-Atlantique, ce guide vous accompagne (petits) pas à (petits) pas pour changer de vie et devenir vous... en mieux.

Journaliste, **Aurore Aimelet** travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteur de plusieurs livres de développement personnel chez Leduc.s dont *La pensée positive, c'est malin* et *Je râle moins... mais mieux !*

ISBN 979-10-285-0301-7

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LE D U C . S
E D I T I O N S

9 791028 503017

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je râle moins... mais mieux ! c'est malin, 2016.

Arrêter de s'énerver, c'est malin, 2016.

Ne plus se gâcher la vie, c'est malin, 2015.

La pensée positive, c'est malin, 2014.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0301-7
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

AUORE AIMELET

**LES PETITS
RIENS POUR
CHANGER
SA VIE !**

60 SMALL STEPS
POUR EMBELLIR SA VIE

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION. DOUCEMENT, MAIS SÛREMENT	7
CHAPITRE 1. LES PETITS RIENS DU CORPS	17
CHAPITRE 2. LES PETITS RIENS DE L'ESPRIT	39
CHAPITRE 3. LES PETITS RIENS DU QUOTIDIEN	65
CHAPITRE 4. LES PETITS RIENS DE L'AMOUR	89
CHAPITRE 5. LES PETITS RIENS DES RELATIONS	115
CHAPITRE 6. LES PETITS RIENS AU TRAVAIL	137
CONCLUSION	161
TABLE DES MATIÈRES	163

INTRODUCTION. DOUCEMENT, MAIS SÛREMENT

Rien ne sert de courir ; il faut partir à point.
Mais pourquoi faut-il suivre le rythme de la tortue plutôt que celui du lièvre si l'on veut parvenir à son objectif ?

ÉTAT DES LIEUX

La vie n'est certainement pas un long fleuve tranquille. Et quelque chose cloche dans la vôtre. Rien de dramatique, ni de vraiment urgent. Mais vous êtes parfois triste, maussade,

découragé. Ou souvent en colère, énervé, crispé. À moins que vous ne soyez inquiet, soucieux, anxieux. C'est un sentiment de lassitude, une accumulation de petites frustrations du quotidien. Il faut faire quelque chose, vous dites-vous ! Faire mieux, penser plus positif, canaliser vos émotions, réagir à meilleur escient, enrichir vos relations, embellir votre environnement. Être plus serein, plus comblé. Être... bien, être mieux, être bien mieux !

Dans ces moments-là, vous n'avez qu'une envie : tout changer ! Changer de job, ou même de partenaire. Vous mettre au sport, au régime, à la méditation. Partir loin, loin, loin. Devenir quelqu'un d'autre ? Alors, vous faites des projets gigantesques et farfelus, grâce à la méthode « Je balance tout et je recommence », en rêvant du grand soir.

Vous allez démissionner pour partir en Lozère et produire du fromage de chèvre. Rompre avec votre moitié alors que vous l'aimez démesurément, plus que vos premières chaussettes. Déménager et investir dans un loft après un stage intensif de home-staging. Vous convertir au bouddhisme. Organiser un trek sur les plages

du Touquet. Changer d'amis en vous inscrivant sur un site de rencontres. Devenir végétarien.

Vous rêvez de tout envoyer promener et rien ne change fondamentalement. Vos bonnes résolutions sont bien trop compliquées. Vos projets un brin grandioses. Résultat, votre désir de changement reste au point mort. Pire, il entretient votre sentiment de frustration et de déception, et réveille une douloureuse sensation d'impuissance. Vos peurs se confirment à mesure que vos habitudes s'enracinent. Vous avez le sentiment d'être coincé dans votre train-train quotidien.

LA FAUSSE BONNE IDÉE

Le changement, c'est bien et c'est peut-être pour maintenant. Sauf que jeter le bébé avec l'eau du bain n'a jamais été une bonne idée. Pourquoi ?



- **Tout envoyer promener, c'est anxiogène.** Rappelons d'abord une réalité biologique : le cerveau n'aime pas le changement. Nous fonctionnons tous avec des réflexes, cognitifs et comportementaux, parce que notre mémoire

les a enregistrés comme favorables à notre survie. Nos émotions, pensées et réactions, même si elles sont douloureuses parfois, ou coûteuses en termes d'énergie et de bien-être, sont pour la plupart automatiques. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons rien y faire mais cela implique une attention, cela suppose un effort de répétition. Le cerveau doit s'adapter à ces nouvelles habitudes. Et si on le presse, si on ne lui laisse pas le temps de s'y faire en sautant directement dans l'inconnu, alors stress et anxiété jalonnent le parcours.

- **Tout envoyer balader, c'est frustrant.** Mettre la barre trop haut, c'est le meilleur moyen de ne pas y arriver. Se fixer un objectif trop important, sans le découper en petites missions, en défis quotidiens, c'est voir le sommet d'une montagne sans considérer le chemin qui pourrait nous y mener. Et ce peut être frustrant. Le cerveau (encore lui) a besoin d'activer sa zone de récompenses pour continuer d'avancer. Plus on obtient de plaisir en marchant vers son objectif, plus on a de chances d'y arriver. Or, si la seule récompense se trouve à plusieurs mois de là, ou si elle n'intervient qu'après la réussite ultime,

comment tenir ? Le sentiment de frustration pourrait bien mettre à mal notre projet.

- **Tout bazarder, c'est contre-productif.** En optant pour le changement radical, sur un court laps de temps, nous nous mettons une pression supplémentaire tout à fait inutile et contre-productive. Tout obstinés à nous prouver que nous sommes capables d'y arriver, vite fait, bien fait, nous pourrions vérifier ce que nous craignons par-dessus tout : que nous ne sommes pas à la hauteur, pas si forts, moins courageux, téméraire. De là à en conclure que nous sommes nuls, il n'y a qu'un pas, vite franchi. Une pensée qui nous empêcherait non seulement de mener à bien notre projet ; mais aurait aussi tendance à saboter dès le départ les objectifs que nous pourrions ultérieurement nous fixer.
- **Tout changer, c'est risquer de se tromper.** En effet, le désir de changement, s'il est naturel, constructif et donc nécessaire, cache parfois des besoins plus profonds, que l'on n'ose pas s'avouer. Nous pouvons rêver de changer de métier, par exemple, arguant que le nôtre est fatigant ou mal payé, mais au fond, c'est un problème de place dont

nous souffrons, nous manquons de reconnaissance. En déplaçant le problème, nous nous trompons d'objectifs. Nous pourrions réfléchir à la façon d'obtenir davantage de valorisation avant de poster notre lettre de démission.

Evidemment, certains électrochocs autrement appelés tournants majeurs ou changements radicaux, sont tout à fait pertinents. Ils portent leurs fruits. Seulement, avouons-le, ils sont rarement engendrés par une décision, un choix, mais résultent plutôt d'un contexte, ou d'un hasard, suite au meilleur... ou au pire. La rencontre de l'âme sœur change tout. Un accident de la vie et celle-ci apparaît différente. Si nous vous souhaitons le premier, nous espérons que vous soyez à l'abri du second.

LA MÉTHODE DOUCE

Si vous voulez changer quelque chose dans une situation, vous avez le choix entre deux démarches, deux postures. Vous pouvez introduire le changement souhaité de manière radicale. Vous prenez une bonne résolution et

vous vous y tenez. Mais nous venons de le voir, cette stratégie n'est pas totalement efficace. Pas garantie non plus. Très vite, nos vieilles habitudes reprennent le dessus, dès que notre motivation faiblit et que notre enthousiasme s'essouffle. Rappelez-vous, vous avez déjà expérimenté pareille désillusion dans votre vie.

Donc que faire ? Rien ? Vous n'êtes pas loin, car ce sont en effet des petits riens que vous allez saupoudrer ça et là dans votre vie. Changez de stratégie ! Et optez pour une méthode douce mais très efficace : celle des petits bonheurs, des petits plaisirs, des petits riens qui font toute la différence.

Car ça, ça change tout aussi.

L'idée est d'introduire progressivement le changement. De faire de tout petits pas, jour après jour, un pied après l'autre. Cette stratégie alternative s'appelle *le kaizen*, une philosophie orientale parfaitement résumée par un adage de Lao Tseu : « Même un voyage de 1000 kilomètres commence par un premier pas. » Chez nous, elle est tout aussi parfaitement résumée par cette expression populaire « Doucement mais sûrement ».

KESAKO, LE KAIZEN ?

Ce terme japonais est la fusion de deux mots *kai* (changement) et *zen* (bon). Dans la langue de Molière, on parle du concept d'« amélioration continue ». Cette méthode repose sur de petites améliorations qui, au bout du compte, permettent d'atteindre ses (plus grands) objectifs. Très développé dans le monde de l'entreprise, ce processus repose sur l'implication, la réflexion et la force de propositions des employés : chacun apporte sa mini pierre à l'édifice.

Et vous allez bientôt apporter la vôtre, ou plutôt les vôtres, à votre édifice personnel : votre vie ! Car le *kaizen* est une façon de penser et d'agir qui marche pour tout : des travaux d'embellissement de votre chez-vous à votre développement personnel. L'idée est vraiment d'y aller mollo : on commence par repeindre son entrée (car une entrée, c'est petit et rarement encombrée) avant de s'atteler aux moulures du salon (beaucoup plus compliquées). De la même façon, si l'on veut apaiser son corps et son esprit, on se promet d'apprendre à mieux respirer au quotidien avant

de s'inscrire à un stage de méditation pendant 15 jours. On franchit des étapes et non le chemin d'une traite.

Pourquoi ça marche ?

- **Parce que c'est simple et peu coûteux.** C'est une méthode que vous pouvez adopter et adapter à votre quotidien. Elle demande peu de moyens, peu de temps, peu d'énergie et peu d'argent.
- **Parce que ça ne traumatise rien ni personne !** Vous sortez de votre zone de confort, de vos habitudes, en douceur. Vous vous laissez le temps d'appriivoiser les changements et de vous familiariser avec ses conséquences. Le cerveau crée de nouveaux automatismes, vous développez de nouvelles façons d'être, de penser, d'agir, de parler qui portent leurs fruits progressivement. Et vous épargnez vos proches, qui, eux aussi, s'habituent sans heurts.
- **C'est bon pour le moral.** Et excellent pour la motivation et la confiance. Vous récoltez ce que vous semez ! Chaque jour, vous pouvez constater vos progrès et vous féliciter de vos efforts. Si vous avancez d'un pas, même minime, vous pouvez regarder en arrière et voir le chemin parcouru.

- **C'est le meilleur moyen de ne pas vous tromper.** En fonction des résultats, vous pouvez continuer, adapter, interrompre ou réaménager le processus. En quittant le monde fantasmagorique des exigences, vous vous donnez les moyens d'agir concrètement et d'être en phase avec vous-même, en accord avec vos valeurs, vos désirs mais aussi vos fragilités et vos peurs.

Pour vous aider, nous avons rigoureusement sélectionné des idées toutes simples pour mettre du bonheur et de la légèreté dans la vie. Inspiré de ce fameux *kaizen* japonais et des *small steps* qui ont fait leur preuve outre-Atlantique, notre projet – et bientôt le vôtre – est donc d'y aller doucement mais sûrement. Cet ouvrage vous propose 60 petits pas pour changer. Pour vous réconcilier avec votre corps, pour apaiser votre esprit, pour embellir votre quotidien, pour enrichir votre couple et vos relations et pour améliorer votre vie professionnelle.

Votre premier petit pas consiste à tourner la page...

Chapitre 1

Les petits riens du corps

Prenez soin de vous ! Non, non, ne prenez pas un abonnement au club de gym. Voici 10 petits riens qui vous feront rapidement retrouver un bien-être physique.

1. JE RESPIRE

Ce premier petit pas va entraîner un changement radical ! Vous doutez du bien-fondé de cette affirmation, tant respirer est un acte automatique, si naturel que la plupart du temps, vous n'y songez



même pas. Sauf que, ainsi, vous respirez mal – comme la majorité d’entre nous. En effet, nous respirons de façon superficielle, avec le thorax, ce qui ne permet pas un bon renouvellement de l’oxygène. Or l’air est une source essentielle d’énergie. Bien respirer permet :

- de diminuer le stress et l’anxiété ;
- de mieux accueillir nos émotions ;
- de renforcer le système immunitaire ;
- d’améliorer la concentration ;
- de favoriser le sommeil ;
- de détoxifier le corps ;
- d’améliorer la variabilité cardiaque ;
- de réduire la tension artérielle.

Parce que l’idée de cet ouvrage est de prendre la vie du bon côté et de procéder à de tout petits changements, n’essayez pas de contrôler les 15 000 à 17 000 respirations que vous effectuez par jour ! Tâchez simplement de vous offrir un moment pour pratiquer 5 respirations profondes ou respirations abdominales quotidiennes.

Késako ? Il s’agit de respirer par l’abdomen (le ventre) et non avec la partie thoracique superficielle (la poitrine). Ne respirez pas trop profondément, ne forcez pas : privilégiez

la lenteur et la douceur. Inspirez par le nez et expirez par la bouche :

- Installez-vous confortablement, debout, assis ou allongé, comme bon vous semble ;
- Étirez-vous, allongez bien votre colonne vertébrale ;
- Roulez les épaules en arrière et ouvrez grand votre buste ;
- Placez votre main droite sur votre ventre, au niveau du nombril, et la main gauche sur le cœur ;
- Inspirez généreusement par le nez en comptant jusqu'à 5 ; votre abdomen se soulève, le ventre se gonfle, les côtes s'écartent, les poumons se remplissent d'air ;
- Maintenez l'inspiration en comptant jusqu'à 2 ;
- Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 5 ; les poumons se vident, la cage thoracique s'abaisse et le ventre s'aplatit ;
- Répétez ce cycle 5 fois.

2. JE MARCHE

Évidemment, vous qui voulez changer de vie pour gagner en sérénité et travailler à votre



bonheur, vous vous dites que prendre un abonnement dans une salle de sport ou vous inscrire au prochain marathon serait idéal. Vous n'avez pas tort. Néanmoins, pourquoi ne pas commencer petit ? Pourquoi ne pas... marcher ? Marcher est le mouvement le plus simple et naturel qu'il soit possible d'effectuer. Et si vous en profitez pour faire de la marche active ?

Pratiquée à un rythme légèrement plus rapide que votre vitesse habituelle (environ 5 km/h), la marche active est le sport le plus simple à pratiquer. Vous pouvez même en faire pour aller au bureau, au supermarché ou à l'école ! C'est un moyen des plus efficaces pour vous maintenir en forme et vous détendre.

Les règles sont toutes simples :

- › Gardez la tête et la colonne vertébrale bien droites ; assurez-vous de ne pas pencher votre corps vers l'avant ou vers l'arrière .
- › Regardez droit devant vous, tout en baissant les yeux de temps en temps pour repérer les obstacles.
- › Le déroulé du pied est important. Il s'effectue en 3 temps : posez le talon au sol, déroulez entièrement votre pied, puis propulsez-vous vers l'avant

grâce aux orteils. Vous gagnerez en souplesse et en tonicité.

➤ Les bras jouent aussi leur rôle. Relâchez bien les épaules et utilisez (sans forcer) le balancier naturel de vos bras pour gagner en équilibre et faire travailler les muscles du haut du corps.

Cette marche sportive est accessible à tous. Petit plus : vous verrez vite les progrès. Pratiquée régulièrement, à raison de 30 minutes par jour, elle permet d'évacuer les tensions du quotidien.

N'oubliez pas quand vous marchez ainsi d'être à l'écoute de votre corps : que ressentez-vous ? que percevez-vous via vos 5 sens ? est-ce agréable ? désagréable ? Il s'agit de porter votre attention sur votre corps, de le sentir se mouvoir, bouger, de le faire vivre et d'apprécier ce qu'il vous offre à expérimenter en retour. C'est une marche active et consciente, un petit moment de répit dans un quotidien qui a souvent tendance à considérer le corps comme une enveloppe bien pratique pour aller d'un point A à un point B.

Or la marche peut être passionnante ! « Jouis-
sance du temps, des lieux, [elle] est une dérobade,
un pied de nez à la modernité, écrit le sociologue

David Le Breton. Elle est un chemin de traverse dans le rythme effréné de nos vies, une manière propice de prendre de la distance et d'affûter ses sens* . »

3. JE FAIS UNE SIESTE



Ce n'est jamais du temps de perdu, bien au contraire. On gagne à tous les coups ! Comme Napoléon et Léonard de Vinci, adoptez la sieste quotidienne pour recharger vos batteries. Cette pause salutaire dans un emploi du temps surchargé permet au corps humain de récupérer rapidement de l'énergie pour l'après-midi et de mieux mémoriser et intégrer les informations du matin.

Voici notre petite FAQ (Foire Aux Questions) pour répondre à toutes vos interrogations :

- ✓ Quelle position ? Celle que vous préférez !
N'hésitez pas à tester plusieurs formules : assis, allongé, semi-allongé, les bras le long du corps ou repliés derrière la tête, les mains

* David Le Breton, *Éloge de la marche*, Paris, Métailié, 2000.

couvrant les yeux ou la tête posée sur les bras. Essayez et vous trouverez.

- ✓ Combien de temps ? Tout dépend de vos besoins, envies et... possibilités. Cela dit, une sieste de 10 à 20 minutes devrait faire l'affaire. Au-delà, vous risquez de vous réveiller un peu groggy...
- ✓ À quelle heure ? Généralement, nous en ressentons le besoin entre 13 et 15 heures. Mais cela n'a rien à voir avec la digestion. L'appel de la couette est lié à un rythme physiologique.
- ✓ À quel rythme ? Tous les jours si possible ! Le philosophe Thierry Paquot écrit : « La sieste, contrairement à une idée reçue, n'intervient pas seulement après le déjeuner pendant la période estivale, elle se manifeste à nous, chaque jour de l'année, pour nous inviter à une halte, brève et dense, qui remet nos compteurs à zéro. Et nous voilà détendus, prêts à redémarrer, disponibles* . »

* Thierry Paquot, *L'Art de la sieste*, Paris, Zulma, 2008.

Il s'agit aussi de se réveiller tout doucement :

- Inspirez profondément une première fois en commençant par bouger le bout des doigts, puis les mains, les doigts de pied en enfin les pieds ;
- Inspirez profondément une deuxième fois en étirant vos bras et vos jambes ;
- Inspirez profondément une troisième fois en étirant l'ensemble de votre corps ;
- Ouvrez les yeux, faites un tour d'horizon et focalisez votre regard sur un point précis, d'abord lointain, puis plus proche de vous ;
- Souriez et... levez-vous ! Reprenez le fil de votre vie.

4. JE ME DÉTENDS

Là encore, il s'agit de prendre soin de soi en moins de 5 minutes. Aucune étude de sophrologie à entreprendre, pas plus qu'une inscription à un cours de relaxation toute l'année. Prenez juste un instant pour vous détendre grâce au relâchement musculaire.



Évidemment, vous vous dites que c'est votre tête qui crée de la tension dans votre corps. Les soucis, les contrariétés, etc. Sauf que l'inverse est aussi vrai. La décontraction musculaire induit une décontraction mentale. Plus on est physiquement contracté, moins on est psychologiquement serein.

Vous avez deux options, avec ou sans contractions musculaires initiales :

› **Option 1**, avec. Asseyez-vous confortablement puis pratiquez une suite de contractions volontaires puis de décontractions, dans chaque zone du corps. Il s'agit de bander un à un ses muscles puis de les relâcher brutalement. Par exemple, commencez par serrer le poing droit très fort. Une chaleur envahit vos doigts, le dos de votre main, votre poignet, peut-être tout votre bras. Puis, desserrez votre poing d'un seul coup : des picotements se font sentir en même temps que la tension disparaît. Gardez votre main décontractée. Maintenant, serrez le poing gauche de la même façon. Puis continuez l'exercice en contractant puis en relâchant de la même manière tous les muscles de votre corps : levez les sourcils, par exemple, serrez la mâchoire, poussez fortement votre langue contre le palais, soulevez et contractez les épaules

puis faites les retomber, cambrez le dos, serrez les fesses, pointez le pied, etc. L'idée est la même : contractez pour mieux relâcher.

➤ **Option 2, sans.** Il s'agit d'un balayage corporel, souvent appelé *body scan*. Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée, peu importe, et fermez les yeux. Scannez mentalement chaque zone de votre corps en commençant par les pieds (vous remonterez progressivement). Intéressez-vous à chaque sensation, prenez conscience des tensions qui règnent dans cette zone, concentrez-vous et décontractez-la, détendez le muscle ou le groupe musculaire, visualisez sa relaxation, pensez à son relâchement, sans forcer. Progresser ainsi de zone en zone puis, élargissez votre attention à l'ensemble de votre corps, laissez-vous envahir par la détente et le relâchement général.

5. JE ME MASSE

Nouvelle petite pause toute simple pour embellir votre journée en prenant soin de votre corps : l'automassage. Vous n'avez besoin de rien ! Simplement de vos mains.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les petits riens pour changer sa vie,
c'est malin

Aurore Aimelet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S