

SONIA • ZANNAD



Vivez
FLOW
vivez
HEUREUX !

Surmenage, hyperconnexion, multitasking
Dites stop et redécouvrez le pouvoir de l'attention

LE D U C . S
P R A T I Q U E

FINI LA DISPERSION, VIVE L'ATTENTION !

Vous avez du mal à vous concentrer sur une tâche en particulier ? Vous avez tendance à zapper d'une chose à l'autre et à vous disperser ? Rassurez-vous, passer en mode flow va vous changer la vie ! Le flow est la capacité que nous avons tous à focaliser pleinement notre attention sur une action. Vous savez, ce moment où vous êtes totalement absorbé et que plus rien d'autre ne compte.

Dans cet ouvrage, Sonia Zannad propose une méthode inédite pour :

- ★ Vous concentrer sur chacune de vos actions et prendre du recul au quotidien : vous gagnerez ainsi en efficacité et en sérénité.
- ★ Repenser votre utilisation des nouvelles technologies et des écrans pour ne plus en être l'esclave.
- ★ Faire du flow un art de vivre simple, source de bien-être et de zénitude : plus de 30 mises en pratique pour changer votre routine et ancrer de nouvelles habitudes.

Tout au long du livre, de nombreux partages d'expériences nourrissent les astuces données par Sonia. Alors vous aussi, passez à l'action et rejoignez la communauté flow !



Coach certifiée, **Sonia Zannad** écrit sur le bien-être et le développement personnel depuis 2015. Elle est également journaliste culture pour le média en ligne *The Conversation France*.

ISBN : 979-10-285-1387-0



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon :
Développement personnel

Vivez

FLOW
vivez

HEUREUX!

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 :

bit.ly/newsletterleduc

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition : Isabelle Chave

Maquette : Laurie Baum

Correction : Pascale Braud

Design de couverture : Julian Jeanne/Antartik

Illustration : Freepik

Photographie de l'auteure : EVER

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1387-0

SONIA ZANNAD



Vivez
FLOW
vivez
HEUREUX!

L E D U C . S
P R A T I Q U E

MILLE MERCIS

*À Jeanne, Anne-Sophie, Jasmine, Vivi, Mathilde et Marion pour
leurs témoignages sincères.*

*À Karine Bressand, docteure en neurosciences et coach
– Apleasy.*

À Nadia Robinet, coach et consultante – Yeswecoach.

*À Dominique Retoux et Inken Dechow instructeurs MBSR chez
Pleinement conscient pour leur générosité.*

*À Michaël et à mes fidèles amies et amis, pour leur soutien et
leur patience.*

À Sandrine Navarro et à Sophie Rouanet pour leur confiance.

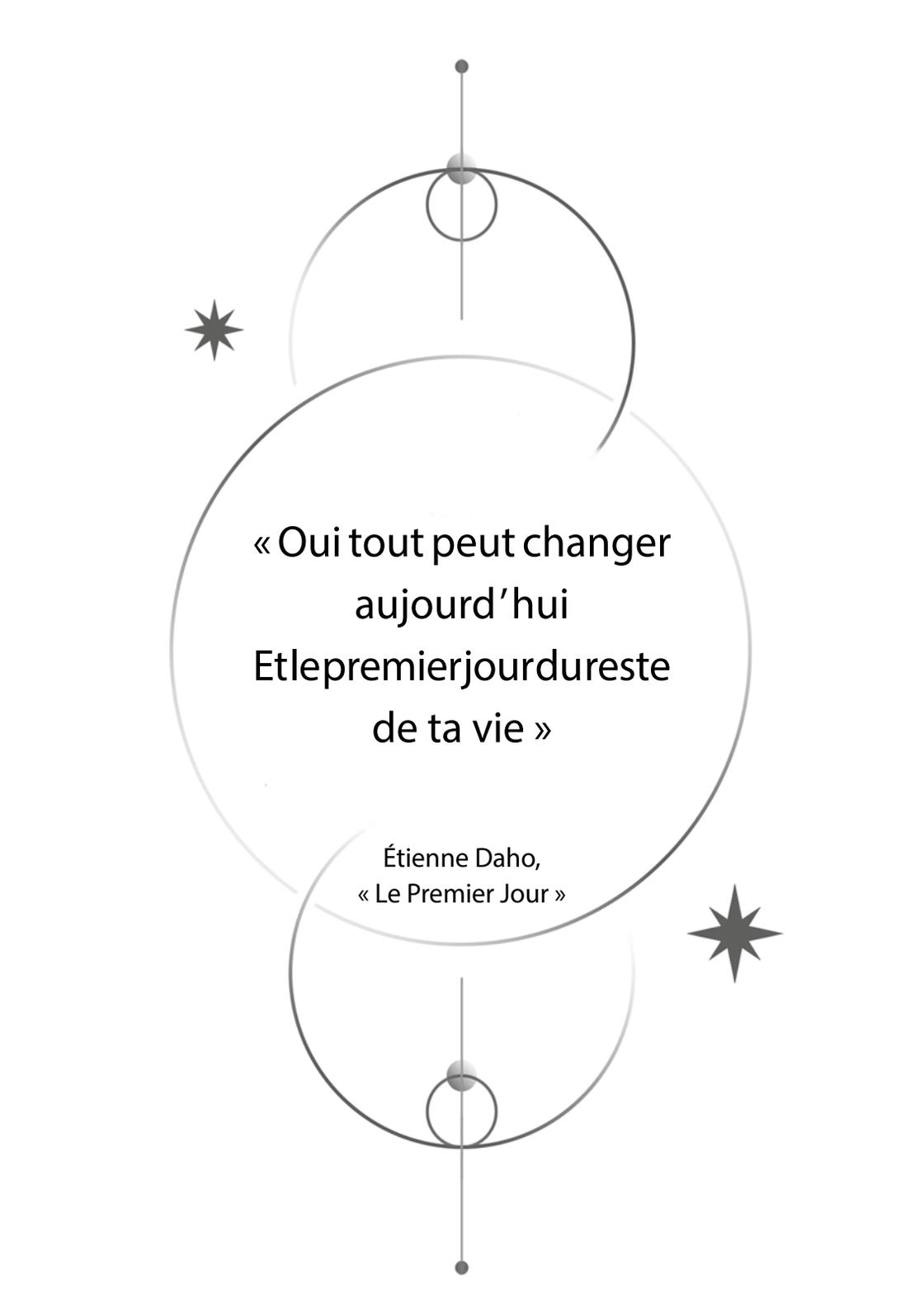
À Isabelle Chave pour ses relectures.



Sommaire

À la recherche du flow	9
1. Un peu d'harmonie dans ce monde de brutes	25
2. Du bon usage du temps	59
3. La technologie, amie ou ennemie ?	109
4. Vivre le flow pour être heureux	133
Mémento	165
Table des matières	171



A decorative graphic featuring two large overlapping circles. The top circle is partially filled with a light gray color. A vertical line passes through the center of both circles, with a small gray dot at the top and bottom. Two eight-pointed stars are positioned on the left and right sides of the circles. The text is centered within the overlapping area.

« Oui tout peut changer
aujourd'hui
Et le premier jour dureste
de ta vie »

Étienne Daho,
« Le Premier Jour »

À la recherche du flow

S *tress. Burn-out. Multitasking.* J'ai beau aimer par-dessus tout la langue de Shakespeare, j'ai pris en grippe ces mots qui ont envahi notre vocabulaire et notre réalité au point de devenir banals et terriblement familiers pour la plupart d'entre nous. Le pire, c'est qu'ils revêtent presque des atours séduisants.

Car en fin de compte, si je suis stressée, c'est sans doute que je fais des choses passionnantes et indispensables. Si je « multitaske », c'est certainement parce que je suis dotée de superpouvoirs. Si je frise le burn-out, c'est que je me suis consumée dans la passion d'un travail adoré.

D'ailleurs, regardez autour de vous : celles et ceux qui déclarent : « En ce moment, j'en fais moins, je ralentis, je lève le pied » sont souvent passés par des épisodes douloureux :

dépression, maladie, burn-out. Rares sont les personnes qui assument un rythme doux, l'absence de goût pour les réseaux sociaux, le plaisir de ne faire qu'une chose à la fois.

Parmi mes connaissances et mes amies et amis, j'en ai vu beaucoup – trop ! – ces dernières années vivre le stress constant d'une liste infinie de choses à faire, d'un rythme effréné, d'une quête éperdue d'activités. Ce mal contemporain va de pair avec la disparition des frontières entre vie privée et vie professionnelle, sous des dehors de progrès technologiques et des désirs de « tout faire, tout vivre, tout avoir » de notre ère individualiste qui peut parfois friser l'absurdité.

Un sentiment d'épuisement

La prise de conscience du « trop » se fait souvent au prix d'une grande souffrance psychologique et physique. Car se sentir débordé, c'est d'abord *se laisser déborder* par des objets, des idées, des tâches que nous acceptons sans en questionner suffisamment la pertinence. Ils finissent par dévorer notre vie et nous laisser exsangues, incapables d'apprécier la beauté simple des jours et des gens, enfermés dans le mouvement perpétuel de notre roue de hamster.

Pour autant, il n'est pas question d'ajouter à ce sentiment d'épuisement la moindre culpabilité. Si vous vous sentez débordé, ce n'est pas votre faute – mais vous avez le pouvoir de sortir de ce cercle vicieux. L'esclavage du monde

moderne, où tout va trop vite, est le fruit d'un système bien rodé, destiné à permettre toujours plus de productivité et de consommation, desquelles nous sommes parfois des rouages involontaires.

Je suis tombée l'autre jour sur un de ces gros ordinateurs de la fin des années 1990 et n'ai pu m'empêcher de le comparer à nos portables dernière génération, ultrarapides et légers comme un livre de poche. C'est un progrès incroyable, admirable, mais qui en même temps nous soumet à une cadence infernale. L'accélération qui résulte des progrès technologiques n'est plus à taille humaine : c'est pourquoi nous nous sentons dépassés. Mais ce n'est pas parce que nous ne sommes pas directement responsables de cet état de frénésie que nous n'avons aucun rôle à jouer pour y remédier !

Dans ce livre, nous allons explorer comment prévenir plutôt que guérir, comment éviter d'atteindre un point de non-retour qui casse le corps et le moral, et surtout comment apprécier chaque moment de sa vie à sa juste valeur, au présent, selon ses propres règles.

Pour les femmes, la double peine

Pour les femmes, le danger de s'enfermer dans une liste infinie de choses à accomplir est encore plus grand, Les tâches ménagères, le soin des enfants et de la famille leur incombent encore beaucoup plus qu'aux hommes en

termes de volume horaire et de charge mentale ; on parle notamment de doubles journées pour les femmes ; et tout ce qui concerne la sphère « domestique » est souvent invisible et n'est évidemment pas reconnu comme du travail. Sans parler de la charge émotionnelle qui est souvent considérée comme une seconde nature – et n'a pourtant rien de « naturel ». Vous savez, cette capacité systématique à sacrifier son bien-être au profit de celui des autres ? Évidemment, on demande aussi aux femmes de respecter certains codes physiques à peu près impossibles – la mode des « fitmoms », ces femmes enceintes qui tentent de grossir le moins possible en pratiquant le sport à outrance et en surveillant leur alimentation de façon obsessionnelle est à ce titre révélatrice – ajoutant de la culpabilité à leurs journées déjà trop remplies. C'est tout un monde d'« injonctions paradoxales » : on vous demande d'être une chose et son contraire. « Assumez-vous ! » et, parallèlement, « contrôlez-vous ! »...

Car le bien-être, le vrai, ce n'est pas seulement faire du sport, mettre de la crème hydratante et manger sainement. Ou passer son temps à se dire que l'on ne fait pas assez de sport, que l'on n'a pas pensé à se tartiner de crème ou que l'on n'a pas mangé de salade depuis trois jours. C'est aussi (surtout) veiller à rester en bonne santé mentale, sans se laisser envahir par des tonnes de pensées inutiles qui nous éloignent de nos idéaux. C'est employer son énergie d'une façon qui a du sens pour nous, sans avoir le sentiment de la disperser ou de l'épuiser à vitesse grand V. C'est autant que possible, vivre pleinement le moment, sans se laisser assaillir par une liste infinie de choses auxquelles penser.

Relevez la tête, levez le nez

« Je suis sous l'eau », « Je te rappelle *asap* », « Je n'ai pas une minute à moi »...

Lorsque l'on érige en vertu le fait d'être débordé, on oublie de s'écouter, de regarder autour de nous. On oublie nos besoins essentiels : « Je n'ai pas mangé, je n'avais pas le temps. » On se souvient au bout de cinq heures que ça fait cinq heures que l'on se retient d'aller faire pipi (c'est du vécu). On n'a plus de temps à consacrer à sa famille, à ses amis, pour le seul plaisir de passer du temps ensemble. On ne pense même plus à rêver, à traîner, à échafauder des plans sur la comète. Trop « inutile ». La comète n'est simplement plus accessible : on ne lève plus le nez, entravés par des e-mails en attente, des *to-do lists* interminables (encore un mot anglais destiné à nous torturer), un espace mental saturé et un emploi du temps compressé.

Les réseaux sociaux et les jouets technologiques – oui, je veux parler de ce téléphone dernier cri et hors de prix –, qui prennent beaucoup de place dans nos vies, jouent en permanence sur des systèmes de frustration/récompense qui nous infantilisent et créent des dépendances nouvelles. Les nouvelles technologies, en général, créent une accélération du temps et nous incitent à ne plus faire la différence entre vie personnelle et vie professionnelle. Nous subissons, et ne choisissons plus. De plus en plus souvent, nous avons l'impression d'avoir « perdu la main » !

Alors, vous ne trouverez pas ici de conseils pour gagner en productivité, « gérer » vos émotions, devenir plus efficaces, plus productifs ou optimiser votre emploi du temps – d'autres s'en chargent bien mieux que moi. Vous apprendrez plutôt à réévaluer votre perception du temps, à installer plus d'harmonie dans votre environnement, à reprendre le contrôle des outils technologiques et à vous reconnecter à votre corps.

Il se pourrait qu'au cours de votre lecture, vous installiez peu à peu de nouvelles habitudes dans votre vie, pour vous concentrer sur ce et ceux que vous aimez ; que vous savouriez davantage un moment perdu dans une file d'attente, sans téléphone à tripoter ; que vous instauriez de nouvelles stratégies pour profiter de vos journées sans être à la merci de votre emploi du temps ; que vous preniez conscience que vous êtes bien plus souvent maître à bord que vous ne le pensez.

La question à laquelle je vais tenter de répondre ici, alors que tout s'accélère, que les nouvelles technologies prennent le contrôle de nos vies, à une époque qui survalorise la performance, la mise en scène et le contrôle de soi, est la suivante : comment veiller à ne pas devenir des machines, mais à cultiver au contraire ce qui fait de nous **des êtres humains uniques et splendides dans leur singularité**, chacune et chacun dotés de son tempo personnel ?

Savourez les bienfaits de l'attention

Il y a deux ans de cela, alors que je sortais d'une période assez éprouvante de ma vie, et dans le droit fil de ma formation au coaching professionnel, j'ai décidé de m'inscrire à un stage de méditation « MBSR » (pour Mindfulness Based Reduction Program, programme de réduction du stress fondé sur la pratique de la pleine conscience) avec Dominique Retoux, à Paris – mais il existe des formations semblables un peu partout en France et à l'étranger.

C'est un programme de méditation de huit semaines qui se concentre sur la réduction du stress, pendant lequel on alterne des séances de méditation en groupe, avec exercices et discussions, sous la houlette d'un instructeur, et des séances quotidiennes chez soi, avec l'aide d'enregistrements audio. Une méthode inventée par l'Américain John Kabat-Zinn (professeur émérite de médecine) il y a quarante ans et qui a fait ses preuves dans des contextes variés pour réduire l'anxiété et apprendre les rudiments de ce que l'on nomme la « pleine conscience », c'est-à-dire l'attention portée à ce qui se passe là, maintenant, émotionnellement, physiquement et intellectuellement, sans chercher à intervenir pour changer quoi que ce soit.

Lorsque j'en ai parlé autour de moi, il y eut souvent des réactions d'étonnement : « De la méditation ? Pour quoi faire ? Tu as l'air vachement calme dans la vie. » Oui, j'ai l'air, parce que j'intériorise beaucoup. J'ai l'air, parce que je ne veux pas que mon anxiété déteigne sur les autres. J'ai l'air, mais ce n'est parfois qu'une façade !

Ma réaction préférée a été celle de mon père : « Tu médites sur quoi ? », m'a-t-il demandé. « Sur un coussin de méditation ! » Lui ai-je rétorqué. Méditer, au sens de la pratique de pleine conscience laïque qui est enseignée un peu partout dans le monde, ne consiste pas à réfléchir à l'un ou l'autre sujet. Pas plus qu'il ne s'agit de se détendre ou de cesser de penser – ce qui est tout bonnement impossible. C'est simplement un ensemble de techniques accessibles à tous qui permettent de mieux se plonger dans ce qui se passe en nous à l'instant T et d'observer tranquillement le fonctionnement du corps et du mental. Il n'y a pas d'objectif à atteindre, pas de bonne façon de le faire. Il n'y a que vous, maintenant, et votre réalité du moment.

J'avais envie de le faire depuis longtemps, et je me sentais enfin prête. Loin de moi l'idée de vous dire que ce stage a tout changé dans ma vie, que mes problèmes ont été résolus comme par miracle. Il ne s'agit ni d'une thérapie ni d'un philtre magique. Je continue à connaître l'anxiété et à traîner mes casseroles, comme tout un chacun.

Mais certaines choses ont bougé, discrètement, à l'intérieur. Un certain calme est devenu plus accessible, la possibilité de vivre un peu moins dans la « réaction » épidermique à tout et n'importe quoi, de discerner un peu mieux l'essentiel du superflu, d'assumer davantage certains traits de ma personnalité. Un plaisir plus grand à apprécier la simplicité. Une joie plus accessible à être, à ressentir, à res-pi-rer. Un espace (re)trouvé. La capacité à ne rien faire pendant un temps donné et à comprendre qu'il suffit parfois

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vivez flow, vivez heureux !
Sonia Zannad



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
P R A T I Q U E