



13 heures

DEHORS, À L'HEURE DU DÉJEUNER

Vous vous sentez oppressé, tiraillé entre mille idées. Avant le déjeuner, prenez une vingtaine de minutes et allez marcher – même pour faire le tour du pâté de maisons. Marchez d'un pas assuré, ni trop rapide ni trop lent. Respirez lentement et très profondément, en détendant votre diaphragme. Vous libérez ainsi des tensions intérieures. Ensuite, tout en vous promenant, regardez votre environnement dans le détail, comme si vous le découvriez, imaginez-vous visitant un musée ou un pays étranger... Peu à peu, le calme vous envahit. En contemplant les arbres, la pelouse ou les feuilles, appréciez leur couleur. Songez aux cycles de la nature, au printemps qui arrive forcément après l'hiver... L'idée que toute chose se renouvelle est encourageante.

D'APRÈS PAUL WILSON, AUTEUR DU *GRAND LIVRE DU CALME (J'AI LU, 2004)*.



16 heures

UN RENDEZ-VOUS IMPORTANT

Le soir tombe, vous sentez que le blues vous guette. Ne tentez pas de le chasser, entrez plutôt dans le jeu du « comme si ». Comme si vous étiez heureux, satisfait de votre vie. Inspirez-vous de quelqu'un qui, pour vous, incarne l'optimisme. Mettez-vous dans la peau de cette personne pendant au moins cinq minutes : large sourire, yeux grands ouverts, dégagez votre cou des épaules comme si votre tête reposait sur un coussin d'air. Fredonnez dans votre tête un air que vous aimez, sentez-vous léger... Le coup de blues peut alors laisser place à une sensation d'optimisme, qui vous accompagnera pendant votre rendez-vous professionnel. Notre subconscient est en effet en mesure d'influencer notre état physiologique.

D'APRÈS LEE PASCOE, AUTEUR DE *FAITES COMME SI (LE COURRIER DU LIVRE, À PARAÎTRE LE 17 JANVIER)*.