



Vous préoccupez-vous des bonnes choses ?

Melli O'Brien

« Dis-moi, quel est ton projet pour ton unique, folle et précieuse vie ? »

Mary Oliver

Les choses qui comptent le plus pour vous sont-elles au centre de votre attention et de votre temps, ou êtes-vous trop pressé pour vous en occuper ? Prenez-vous le temps de profiter des choses qui vous font du bien et vous rendent heureux, ou sont-elles évincées de votre liste de « choses à faire » ? La vie vous semble-t-elle frénétique ou s'écoule-t-elle de façon fluide ?

Lorsqu'on a demandé au Dalai Lama ce qui le surprenait le plus dans l'humanité, il répondit que c'était la façon dont les gens vivent leur vie actuellement. Il constate comment nous sacrifions notre santé pour gagner de l'argent. Pour ensuite, dépenser de l'argent pour retrouver la santé. Et alors, nous sommes tellement anxieux face à l'avenir que nous ne profitons pas du moment présent; le résultat en est que nous ne vivons pas dans le présent, ou dans le futur quand finalement il survient; nous vivons comme si nous ne mourions jamais, puis nous mourons sans n'avoir jamais vécu.

PERDU DANS UN BROUILLARD D'ACTIVITÉS, SANS VIVRE VRAIMENT.

Ces jours-ci, il est très fréquent de vivre ainsi : un monde où les choses les plus importantes dans la vie sont négligées ou mises de côté parce qu'elles se perdent dans le brouillard du « faire » en oubliant l'aspect du « être ».

Nous travaillons parfois tellement fort qu'à la fin de la journée, nous n'avons ni temps, ni énergie pour ceux qu'on aime. Nous nous estimons trop fatigués et notre seul désir est de nous évader devant la télé. Nous sommes trop occupés pour sortir en soirée ou pour profiter d'un pique-nique en famille. Nous manquons de temps pour faire de l'exercice ou prendre un petit déjeuner santé parce que nous sommes restés debout une grande partie de la nuit à surfer sur internet ou à défiler sur Instagram. Nous sommes tellement pris à regarder notre écran plutôt que les yeux de ceux qu'on aime. Pendant ce temps, nous nous sentons encore plus fatigués et déconnectés, jour après jour.

Nous vivons dans un monde affairé et exigeant, sans aucun doute... et plusieurs d'entre nous se décriraient probablement comme des gens occupés. Mais si nous ne consacrons pas notre temps et notre énergie là où cela compte, nous sommes loin d'agir pour améliorer notre vie.

SI LE TEMPS ÉTAIT DE L'ARGENT

Vous avez sûrement déjà entendu la phrase : « Le temps c'est de l'argent », n'est-ce pas ? Mais notre temps, je crois, est beaucoup plus précieux que cela. J'ai récemment entendu

Jay Shetty partager l'analogie suivante pour démontrer comment notre temps est précieux.

Imaginez que vous vous éveillez chaque matin avec 86 400 \$ dans votre compte de banque. Agréable, non ! Maintenant, imaginez que cet argent a une durée de vie – à la fin de chaque jour, il disparaît, que vous l'ayez dépensé ou non. Chaque jour, vous avez à nouveau 86 400 \$ à dépenser avant que la journée se termine. La grande question est, que feriez-vous de cet argent ? Vous tenteriez probablement de ne pas le gaspiller – peut-être même que vous deviendrez encore meilleur de jour en jour pour l'utiliser plus sagement.

Chaque jour, 86 400 secondes sont déposées dans votre « banque de vie ». À la fin de chaque jour, une fois que les secondes se sont toutes écoulées, vous en recevez 86 400 nouvelles pour le lendemain. Nous ne voudrions jamais gaspiller notre argent, alors pourquoi sommes-nous disposés à perdre notre temps ? Ces secondes sont beaucoup plus puissantes que des dollars. Vous pouvez toujours gagner plus d'argent, mais vous ne pouvez pas fabriquer du temps.

Cette histoire me plaît car elle met immédiatement les choses en perspective. Elle nous rappelle l'immense valeur du temps. Nous pouvons passer ou gaspiller notre temps aussi facilement que nous dépensons de l'argent, mais investir sagement dans le temps que nous avons est de loin beaucoup plus important que tout gain financier que l'on pourrait faire. Le retour sur les sages investissements que nous faisons de notre temps nous apporte joie, connexion, sagesse, amour, bien-être, passions et sens – des choses qui nous apportent tellement plus qu'une grande maison, une auto rapide ou un vêtement griffé.

TROIS FAÇONS DE GARDER À L'ESPRIT CE QUI COMPTE VRAIMENT.

Voici trois façons faciles pour investir notre temps, notre énergie et notre attention plus sagement et mettre l'accent sur les choses qui comptent vraiment pour nous.

1. APPRENDRE À DIRE « NON » PLUS SOUVENT.

Pratiquez à porter votre attention chaque jour sur ce qui compte vraiment. Demandez-vous si vous utilisez votre temps de la meilleure façon possible et recherchez des moyens de lâcher prise face aux choses dont vous n'avez pas réellement à faire. En disant « non » plus souvent, vous créez de l'espace et du temps pour les choses importantes qui vous nourrissent, qui font chanter votre cœur et vous avez ainsi plus d'énergie pour le faire avec attention et en pleine conscience.

Greg McKeown a écrit un excellent livre qui traite du concept de l'essentialisme¹ – un type de minimalisme relatif sur le plan de la réalisation de soi. Faire moins, mais faire les choses qui comptent. J'adore les principes qu'il partage ainsi que ses conseils aux choix conscients de ce qu'on veut faire avec notre temps et notre énergie si précieux. Cela a changé ma façon de vivre et de travailler et je vous le recommande fortement.

¹ L'essentialisme : Faire moins mais mieux ! L'art d'être réellement efficace – McKeown Greg – 2018, Éditions Contre-Dires

2 . PRIORISER LES CHOSES QUI COMPTENT .

Identifiez ce qui compte le plus pour vous et faites de la place dans votre vie pour ces choses importantes. Notez-les à votre agenda. Ne faites pas de compromis à leur égard à moins que le ciel ne vous tombe sur la tête. Quand vous êtes face à une tâche qui vous ravira ce temps précieux, demandez-vous : « *Est-ce vraiment important?* » et « *Pourquoi je fais cela ?* ». Vous serez naturellement attiré par une activité, une tâche ou une personne si elle est vraiment importante – et sinon, rappelez-vous que vous pouvez simplement dire « non ». En priorisant les choses qui comptent, vous trouverez spontanément le temps pour ce qui est le plus significatif pour vous : votre famille, vos amis et vos intérêts et vos passions.

3 . FAITES QUE CHAQUE MOMENT COMPTE AUSSI .

Il y a des choses qu'il faut faire dans la vie – travailler, faire des courses, l'épicerie ou la lessive – et nous pouvons choisir de les faire différemment. Nous pouvons accomplir les tâches quotidiennes en pleine conscience et faire que chaque « petit » moment compte aussi. Plutôt que bâcler ou négliger ces moments de la journée qui, en apparence, semblent ordinaires, portez-leur attention et soin et concentrez-vous sur eux.

Vous faites du thé, faites une pause. Regardez la vapeur s'échapper de la bouilloire plutôt que d'envoyer un texto. Au travail, écoutez attentivement vos collègues et faites preuve de patience et de gentillesse envers les clients. En pliant les vêtements, lavant la vaisselle ou changeant la couche du bébé, ralentissez et faites une chose à la fois – en pleine conscience. Prenez une respiration avant d'envoyer un courriel ou un texto... relisez-le pour vous assurer qu'il s'agit bien du message que vous désirez envoyer.

Prendre du temps pour les personnes et les expériences qui sont les plus importantes pour vous – et apprécier réellement ce temps, moment après moment – est au cœur d'un vie vécue en pleine conscience.

La pleine conscience, c'est vivre de façon délibérée. C'est vivre avec des choix conscients plutôt que réagir par automatisme ou faire des choses par habitude. C'est vivre du mieux que l'on peut le moment présent avec tout notre coeur et notre esprit. En nous connectant au pouvoir qui réside dans chaque moment, nous pouvons également nous connecter à la sagesse, la vitalité et le calme qui nous habitent. Nous pouvons alors être présents au meilleur de nous.

Notre attention, notre temps et notre énergie sont nos ressources les plus précieuses. Où désirez-vous les dépenser, où désirez-vous les investir ? Demandez-vous constamment : « *Qu'est-ce qui m'importe vraiment ?* » Puis ceci : « *Mes actions me rapprochent-elles ou m'éloignent-elles de ce qui compte le plus pour moi dans ma vie ?* »

P.S. Si vous désirez pratiquer quotidiennement à porter votre attention, votre énergie et votre temps sur les choses qui comptent pour vous, débutez votre journée avec cette méditation (en anglais) : <https://mrsmindfulness.com/morning-intention-setting-meditation/>

Voici une mini version de cette méditation que vous pouvez faire n'importe où, à tout moment.

Commencez par prendre une position confortable... Laissez vos yeux se fermer légèrement...

Prenez trois respirations profondes, lentes, et conscientes pour vous installer...

Voici 3 questions sur lesquelles porter votre réflexion :

- 1) Qu'est-ce qui est le plus important pour moi aujourd'hui ? (On peut si facilement se laisser happer par le rythme fou du quotidien – ne réussir qu'en mettant un pied devant l'autre... mais, hé, je ne vis cette journée qu'une fois, donc, qu'est-ce qui est le plus important ?)
- 2) Qu'est-ce que j'aimerais laisser aller ? Est-ce que je m'accroche à une rancœur, à un regret, à une rancune qui ne me sert plus à rien ?
- 3) Qui choisis-je d'être aujourd'hui ? Quelles sont les valeurs que je choisis d'exprimer et de vivre, aujourd'hui, dans ce monde ?

Puis, avant d'ouvrir les yeux, prenez trois respirations, profondes, lentes et conscientes.

Melli O'Brien est conférencière, écrivaine et professeur de pleine conscience et co-hôtesse du site *Minfulness.com* : <https://mrsmindfulness.com/>