

NOS EXPERTS

Frédéric Lenoir



Ecrivain, spécialiste des religions et de philosophie. Il a publié « Vivre ! Dans un monde imprévisible » (Fayard, 2020).

Eline Snel



Infirmière, experte de la pleine conscience, autrice de « Calme et attentif comme une grenouille » (Les Arènes, 2010).

Jean-Michel Cohen



Nutritionniste, auteur de « Nourrir sa santé : Comment orienter son alimentation pour une bonne et longue vie » (First, 2020).

Bernard Anselem, médecin et expert en neuropsychologie, a écrit « Je rumine, tu rumines, nous ruminons » (Eyrolles, 2017).

Valérie Rio est directrice éditoriale des éditions Nathan, en charge des collections d'éveil, petite enfance, enfance et Montessori.

Aurélié Gauthier est thérapeute et coach en minimalisme, cofondatrice du blog « Une vie simple et zen ».

Christophe Bourgois-Costantini, coach en développement personnel, auteur de « Vous êtes 10 fois plus intelligent que vous ne l'imaginez » (First, 2018).

Michelle Jean-Baptiste, avocate et coach, a écrit « Mes bonnes résolutions en action » (Owen Publishing, 2019).

William Lowenstein, médecin et spécialiste en addictologie, préside l'association SOS Addictions.

Christophe Ruelle est coach sportif et animateur de la chaîne YouTube « Chris Ruelle ».

En 2021, on se fait du bien

Dix experts livrent leur philosophie de vie et leurs astuces pratiques pour penser à soi et prendre l'année qui s'ouvre du bon côté, en famille comme au travail.

PAR CHRISTEL BRIGAUDEAU ET ÉRIC BRUNA

COMMENT NOURRIR l'optimisme, dans une période où la meilleure des nouvelles est encore d'être « négatif » – au Covid-19 ? Pour « tâcher de bien vivre avec son temps », selon la formule de Voltaire, dix experts nous ont aidés à dresser le catalogue des pensées et astuces qui feront du bien à 2021. Pas de miracle en vue. Juste des idées pour s'inspirer. Et respirer.

ESPRIT Accepter ce que l'on ne peut changer

Pour nourrir l'esprit, on lit de vieux écrits. Une chance : la plupart sont à portée de souris, gratuitement, sur Internet. Le sage Frédéric Lenoir convoque par exemple le grec Epictète, « un philosophe pour temps de crise », et rouvre Montaigne, lui qui inventa un art de la joie et « une philosophie à hauteur d'homme, dans un monde chaotique, infiniment plus tourmenté que le nôtre », rappelle l'écrivain. Pour ce premier jour de 2021, il prévoit une promenade en pleine nature, matinale, puisque le réveillon du 31 aura été fort sobre et sage. Une mise en application concrète de la règle des stoïciens : « Ce qu'on ne peut pas changer, acceptons le joyeusement ! »

« C'est très apaisant de savoir faire la part des choses, entre ce sur quoi on peut agir, et ce qu'il nous faut accepter, abonde Bernard Anselem, médecin et chercheur en neuropsychologie. L'émotion précède la pensée, on ne peut pas la maîtriser. Quand la colère vient, par exemple, il faut l'accepter et ainsi, au lieu de chercher un coupable,

on trouvera une solution. » Sinon, plaide le docteur, nous voilà contraints à « être comme le hamster qui tourne dans sa roue sans s'apercevoir que la porte de la cage est ouverte »...

Eline Snel, la papesse mondiale de la méditation pour enfants avec son best-seller « Calme et attentif comme une grenouille », s'astreint depuis quelques mois à recenser, quand elle va se coucher, trois choses positives à retenir de la journée. « C'est facile et ça marche du tonnerre pour mieux dormir », assure la sexagénaire, souriante bien que clouée chez elle en Hollande, où sévit depuis la mi-décembre un très strict confinement. Ce 1^{er} janvier, elle aussi ira marcher, puis se préparera « un super petit déjeuner, avec des pâtisseries et un œuf ». Elle en salive d'avance.

« Quand nos plaisirs habituels sont bouleversés, il faut en trouver d'autres », suggère Frédéric Lenoir. Savourer le thé qu'on prend seul chez soi, apprécier à sa juste valeur le confort d'une douche chaude, le plus important étant d'« être présent à ce que l'on fait » et d'éviter de « nourrir son anxiété » en s'hypnotisant avec les réseaux sociaux ou les infos en continu.

Et pourquoi, plus trivialement, ne pas installer une corbeille à côté de sa porte d'entrée, pour s'y délester, chaque jour de janvier, d'un objet qui nous encombre, comme ce stylo qui ne fonctionne plus ? « Ces chaussu-

res qui traînent dans l'entrée nous crient de les ranger, ce livre qu'on n'a pas lu dans la bibliothèque nous fait des reproches... Les objets nous parlent : en avoir moins autour de soi, c'est créer du silence et diminuer notre charge mentale », estime Aurélié Gauthier, coach en minimalisme, ce mouvement en vogue consistant à faire du tri chez soi pour retrouver une tête en ordre. Au passage, on fera du bien à la planète, en consommant mieux. « On peut se fixer pour règle que, pour chaque objet qui entre dans la maison, un autre part. Réfléchir au pantalon qu'on donnera quand on a envie d'en acheter un nouveau, c'est un bon antidote aux pulsions d'achat ! En tout cas, ça a marché pour moi », assure la coautrice du blog « Une vie simple et zen ».

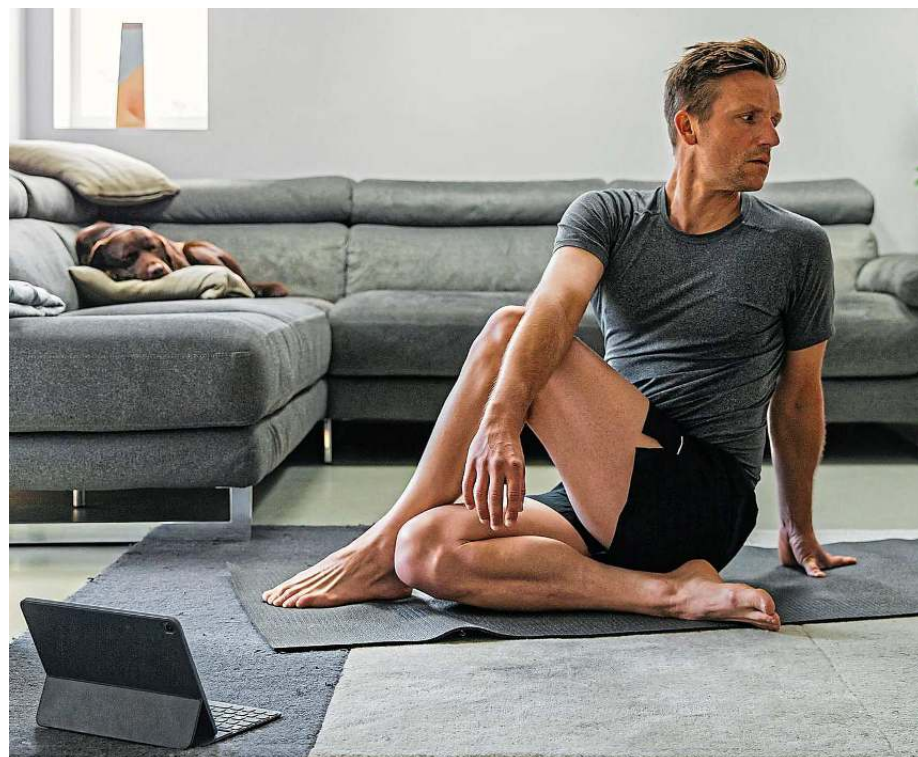
FORME Vitamines, exercices sportifs et sobriété

Plus que jamais, la nouvelle année est l'occasion de revoir ses priorités en matière de santé. « Dans ce contexte de Covid, sur le plan alimentaire, on va chercher à augmenter notre immunité, explique le nutritionniste, auteur et animateur Jean-Michel Cohen.

Il faut insister sur la vitamine D, qu'on va trouver dans les poissons gras, les produits laitiers et les œufs. Renforcer sa flore intestinale avec des fibres, mais aussi des produits fermentés (kéfir de lait, lait ribot...). Consommer du zinc, qu'on trouve dans le foie des animaux et dans certains crustacés, en particulier les huîtres. Sans oublier la tomate cuite, qui est probablement



ISTOCK/DOUGAL WATERS



Le sport, une activité à portée de tous et que l'on peut pratiquer chez soi, est très important pour prendre soin de sa santé.

ISTOCK/JUSTIN PAGE



« Reprendre le contrôle alimentaire, c'est un symbole. Ça veut dire que vous êtes capable de vous remaîtriser », explique le nutritionniste Jean-Michel Cohen.

le plus puissant des antioxydants. » La période post-fêtes est souvent un argument de poids pour essayer d'en perdre. « Les gens ont un peu de mal avec ça en ce moment, observe le docteur Cohen. Ils mangent car c'est une activité synonyme de plaisir et qui empêche de s'ennuyer. Se mettre au régime, c'est source de contrôle. Ça peut mobiliser ceux qui sont en phase semi-mélancolique. Reprendre le contrôle alimentaire, c'est un symbole. Ça veut dire que vous êtes capable de vous remaîtriser. »

Même si l'effort paraît plus difficile en ces temps tourmentés, la récompense n'en sera que plus grande. C'est aussi l'avis du docteur William Lowenstein, spécialiste en addictologie. « Bien sûr que la résolution d'arrêter l'alcool ou le tabac est possible, lance le président de SOS Addictions. Il faut s'offrir le cadeau de s'occuper de soi. La liberté et la santé sont nos biens les plus précieux et les addictions menacent les deux. Rappelons-nous ces deux trésors ! »

Le sport aussi permet de choyer sa santé, et il est à la portée de tous, même si le semi-confinement actuel complique un peu la donne, plaide Christophe Ruelle,

coach sportif, dont les exercices en ligne ont fait des milliers d'adeptes pendant le premier confinement. « De nombreuses personnes qui me suivent n'étaient pas du tout sportives au début, se souvient-il. Elles se sont rassurées dans l'approche, responsabilisées dans la démarche et cela a été révélateur d'un besoin. Et même à travers un écran, on a créé du lien, un tissu humain qui va au-delà du simple sport santé. »

TRAVAIL

Pensez à vous réinventer

Les coaches aiment le répéter : en chinois, le mot « crise » s'écrit avec deux idéogrammes. Le premier signifie « danger », le deuxième, « opportunité ». « Paradoxalement, dans un moment comme celui-ci, où il y a beaucoup d'agacement et de colère chez tout le monde, c'est le bon moment pour savoir ce qu'on supporte encore, et ce dont on ne veut plus dans sa vie professionnelle », estime Michelle Jean-Baptiste, avocate et mentor spécialisée dans les bonnes résolutions.

« Ceux qui réussissent dans cette crise sont ceux qui se réinventent, en se mettant

à autre chose, la cuisine, la musique, l'observation des oiseaux, peu importe ! » s'exclame le coach Christophe Bourgois-Costantini, qui invite chacun à « faire son grand tour : ouvrir des livres, consulter le site du CNRS ou des conférences d'universitaires en ligne, écouter des podcasts ». Bref, se frotter au virus de la curiosité pour réveiller ses « intelligences multiples » et trouver un nouveau sens à son travail, voire une nouvelle vocation. « Demandez à vos parents ce que vous aimiez faire, enfant : c'est un bon début », préconise le coach.

Même dans une situation économique difficile, au chômage et avec des enfants à charge, « on peut s'autoriser une part d'ambition », encourage Michelle Jean-Baptiste. Et de convoquer en bonne fée J.K. Rowling, la créatrice de



La liberté et la santé sont nos biens les plus précieux et les addictions menacent les deux

WILLIAM LOWENSTEIN,
PRÉSIDENT DE SOS ADDICTIONS

Harry Potter, qui a inventé sa saga alors qu'elle se trouvait dans la plus stricte dèche. Le tout, note l'avocate, est de procéder avec méthode et réalisme. « Pensez à gérer le quotidien, par exemple en prenant un boulot alimentaire qui permet de subsister, en laissant assez de temps pour se former, ou travailler son objectif de fond, précise-t-elle. On peut se figurer un pont, entre soi et son objectif : on part du but, et on construit brique après brique. »

Gare, cependant, aux écueils sur le chemin, dans un univers de la reconversion professionnelle en plein essor, où s'épanouissent les charlatans autant que les vrais conseils. « Mieux vaut commencer par se tourner vers des structures institutionnelles, comme les chambres de commerce ou Pôle emploi, avant de courir voir un coach », recommande... la coach. Et méfiance devant les marchands de rêves qui promettent sur les réseaux sociaux argent facile et succès garanti, par le miracle de la « vente pyramidale » : c'est une escroquerie.

Jouer en famille est très efficace pour gagner en concentration, en inventivité et en motricité.

ENFANTS

Une photo de mamie au-dessus du lit

Dans les rayonnages des librairies et des grandes surfaces, les livrets d'activités éducatives pour enfants sont partis comme des petits pains en 2020 : chez Nathan, le secteur est en croissance de presque 20 % ! Preuve d'une angoisse vive des parents, inquiets d'une chute du niveau scolaire après les « coronavacances » et les perturbations qui continuent, dans les emplois du temps scolaires et extrascolaires. Plus de danse, de poney, de musique ? Autant de temps libéré pour... jouer en famille. Très efficace pour gagner en concentration, en inventivité, en motricité, toutes ces compétences qui font le bon élève mais qu'on n'apprend pas spécialement en classe.

Pour les plus jeunes, « l'idéal est d'opter pour des jeux collaboratifs, dans lesquels tout le monde contribue à un but commun, et pas les uns contre les autres », suggère Valérie Rio, directrice éditoriale aux Editions Nathan. Aux plus grands qui traînent des baskets à l'idée d'aller encore se promener dans ce quartier mille fois sillonné, « on peut donner un but aux trajets : le premier qui trouve une feuille de tel arbre a gagné », propose Valérie Rio. Et on peint, on coud et on tricote. Cuisiner, c'est faire des mathématiques, et s'adonner à la pâte à modeler à 5 ans,



L'idéal est d'opter pour des jeux collaboratifs, dans lesquels tout le monde contribue à un but commun, et pas les uns contre les autres

VALÉRIE RIO, DIRECTRICE
ÉDITORIALE AUX ÉDITIONS NATHAN

« c'est exercer la motricité fine, qui sera utile pour l'écriture au CP », note l'éditrice.

Jouez, lisez... et parlez. Jeunes ou ados, les enfants sont comme les grands, soumis depuis de longs mois aux angoisses de l'incertitude, et de la mort. L'erreur serait de leur réserver le même sort qu'à la poussière sous le tapis. Exprimer librement ! « Mon petit-fils de 6 ans, que nous n'avons pas vu depuis des mois, a très peur que nous mourions sans qu'il puisse nous dire au revoir, raconte Eline Snel. Je lui ai demandé ce qui pourrait l'aider : il a voulu qu'on fasse une photo tous les trois, par visio. Comme ça, je sais que je ne vous oublierai pas quand vous ne serez plus là, a-t-il dit. Il l'a accrochée au-dessus de son lit et depuis, il n'a plus d'angoisses. » Eline Snel, pourtant à risque, après de multiples problèmes de santé, raconte l'anecdote d'une voix tranquille. Quand la faucheuse rôde, elle pense « au bonheur de respirer ».

