



FABULEUSES
AIDANTES

Le Reset de L'été

SEMAINE 3 :

On allège !

Chère Fabuleuse,

Cette semaine, je t'invite à faire du tri, à faire de la place, à alléger et à fredonner en le faisant ! Un peu comme si à chaque fois que tu allais jeter, supprimer, enlever, tu allégeais ta santé mentale.

Connais-tu cette chanson de Blanche-Neige ? « *Sifflez en travaillant, et le balai paraît léger si vous pouvez siffler ! Frotter en fredonnant, le temps va vite quand la musique vous aide à travailler. En nettoyant la chambre, pensez que le balai est votre bel et tendre, soudain vos pieds se mettront à danser ! Ouh ! Non, non ! Mettez-moi ça dans l'évier ! Quand l'âme est folle, le temps s'envole ! Sifflez en travaillant ! Non, non. Pas sous le tapis... »*

Le défi de cette semaine est très simple : **tu fais le tri, dans tes papiers, tes mails, tes dossiers, tes vêtements... Tu fais de la place ! Tu enlèves l'ancien pour avoir du nouveau, du frais. Ceci est une invitation à te sentir plus légère, pas une injonction à faire le ménage !**

Le fait d'avoir un environnement aéré et rangé contribue à notre mieux-être mental. Le désordre, le trop plein, mine de rien, nous accable et nous donne encore plus le sentiment d'être alourdie, ralentie.

Pour ma part, j'aime faire le tri dans mes mails, supprimer, faire de la place. Prendre une petite matinée afin de faire le point sur les médicaments, crèmes, et me débarrasser des produits périmés. Tu l'as bien compris : laisse aller, débarrasse-toi de ce qui pèse, qui prend trop de place, qui ne sert plus... Et fais-le avec « *l'âme folle* » afin que le temps s'envole !

Brunella

Mon défi

Des idées pour mon défi :

- * Commence "petit", puis peu à peu : un tiroir / un placard / une pièce
- * Les vêtements : trie, fais le vide
- * Les mails : vide les dossiers de l'ordinateur qui ne servent pas
- * Les réseaux sociaux : de quelles informations je veux vraiment me nourrir ? quels amis garder et quels sont ceux que je dois laisser aller ?
- * Les médicaments de nos aidés : on fait le tri
- * On profite de l'occasion afin de se faire un petit coin cocon juste pour nous
- * On quitte les groupes WhatsApp/Telegram/Messenger superflus et chronophages !

L'idée n'est surtout pas de te mettre la pression et de faire de toi une maniaque du rangement, mais plutôt de t'alléger et te désencombrer afin de donner un coup de fraîcheur à ta santé mentale.



LA CITATION DE LA SEMAINE

« Imaginez-vous vivre dans un espace qui ne contient que des choses qui suscitent la joie en vous. »

— MARIE KONDO