



FABULEUSES
AIDANTES

Le Reset de L'été

SEMAINE 4 :



Se déconnecter
pour reconnecter

Chère Fabuleuse,

J'espère que tu te sens bien plus légère après les premiers pas posés la semaine dernière ! Cette semaine, je vais t'inviter (nous inviter) à déconnecter.

Au fil des années, j'ai appris à "laisser aller", à me déconnecter de la technologie mais aussi de certaines choses afin de me reconnecter à moi-même. J'ai été surprise, voire attristée, lorsqu'un jour j'ai pris conscience de mon temps d'écran réel. J'ai été percutée par cette vérité : ce temps "connectée" au virtuel me rendait en réalité "déconnectée" du présent et du monde réel.

Savais-tu que le temps passé sur les écrans augmentait considérablement notre dopamine, cette hormone du bonheur ? C'est pour cette raison que nous avons tendance à venir encore et encore à cet endroit : pour remplir nos stocks. Et nous pouvons être en manque s'ils ne sont pas remplis. Mais en réalité, cette "connexion" augmente aussi considérablement notre anxiété et altère notre santé mentale.

Le fait de se déconnecter dans ce monde à 1000 à l'heure nous donne parfois l'impression d'être décalée, n'est-ce pas ? Comme si

nous allions manquer quelque chose... Mais au fond, c'est plutôt l'inverse qui se produit : ce sont nos instants présents que nous manquons, notre sérénité qui se fait la malle face au brouhaha impétueux des multiples informations.

Actuellement, de nombreuses recherches pointent les bienfaits insoupçonnés de la déconnexion. Je t'en cite quelques-uns afin de te montrer que ce petit acte est tout sauf anodin.

La déconnexion :

- * **permet de retrouver sa paix**
- * **élargit notre créativité**
- * **nous enlève la distraction et augmente notre concentration**
- * **nous recharge**
- * **permet des connexions plus profondes avec ceux qui nous entourent**

Plus que tout, la déconnexion est le plus beau geste d'amour et de considération que nous nous portons, accordant ainsi de la valeur au fait de se reconnecter à soi.

Tu l'as bien compris : cette semaine je nous invite à nous déconnecter afin de nous reconnecter à nous-mêmes et à ceux qui nous entourent.

Brunella

Mon défi

Prépare un petit panier ou un placard dans lequel, volontairement, tu choisiras de poser tes appareils connectés et de ne les retrouver que sur une tranche horaire définie.

(Petite parenthèse : je ne te parle pas de déconnecter les appareils indispensables à nos aidés ! Tu l'as bien compris ! Mais de ceux qui nous font entrer dans une course effrénée à la poursuite du « toujours plus ».)

Idées d'activités à faire durant ces temps de déconnexion :

- * lire un bon livre
- * écouter les oiseaux
- * faire une balade
- * t'allonger dans le jardin et regarder les nuages
- * jouer à des jeux de société en famille ou entre amis
- * faire une pause à l'extérieur
- * appeler cette amie et papoter un bon moment
- * faire du coloriage, jardinage ou toute autre activité qui t'apaise

LA CITATION DE LA SEMAINE

« Tu ne changeras jamais ta vie sans changer quelque chose quotidiennement ; le secret du succès se trouve dans la routine de chaque jour. »

— JOHN C. MAXWELL