

ACTEURS

Les 10 rituels de l'entrepreneur pour se remettre en forme

CÉLINE RENAUD

CEO et fondatrice **JMC LUTHERIE**

Quand l'entrepreneur est malade ou fatigué, le remède n'est pas de lui prescrire des vacances... mais de travailler! Oui, pour moi, je connais exactement ma formule pour tomber malade ou épuisée... et aussi pour me relever! Voici mes 10 astuces ou rituels pour me remettre en moins de quinze minutes.

D'abord, j'utilise l'odorat, qui est le sens le plus rapide car c'est le seul qui est directement connecté à l'hypothalamus. Ce qui veut dire que l'information va directement dans le centre émotionnel sans être traité préalablement par le mental. Ce qui fonctionne bien pour moi est l'huile essentielle d'eucalyptus pour des idées claires, brûler de l'encens pour accéder à la source d'inspiration et me masser le visage avec de l'huile de rose qui est un vitalisant

puissant. Ensuite respirer calmement et profondément jusque dans le ventre. Faire deux ou trois exercices avec les mains posées sur le ventre ou sur la poitrine. Ou simplement aller dehors et littéralement aspirer l'air frais pour ressourcer toutes les cellules du corps.

C'est impressionnant comme la posture est importante. J'aime à dire: «qu'il existe 2 cm d'écart entre la dépression et l'extase». Tout passe par la colonne vertébrale. Et dans une posture bloquée avec les épaules courbées vers le bas, les pensées positives ne peuvent pas arriver. L'inverse est valable également. Donc juste un exercice d'étirement et d'ouverture suffit à faire changer la vision et le ressenti.

Qu'elle soit classique, méditative, chantée ou rock, mettre de la musique qui est entraînante. Arriver à ce moment à chanter peut com-

plètement changer notre perception qui permet de rendre la maladie caduque. Jouer d'un instrument de musique et sentir la vibration est une sensation unique, porteuse de joie et de guérison. Bouger, danser ou faire un peu de sport. Simplement se mettre en mouvement.

Il m'est arrivé de faire certains de mes téléphones en marchant... ou alors certaines discussions difficiles avec mon associé. Cela donne une toute autre perspective. Manger des légumes crus, des fruits pressés ou boire du tilleul par exemple réchauffe et donne de la force vitale. Ou alors jeûner ce qui est très tendance et permet un reset du système. On y trouve

une vitalité insoupçonnée. Les compléments alimentaires, pour moi par exemple le magnésium ou extraits de graines de pamplemousse qui est un antibiotique

naturel sont autant de petites aides qui peuvent avoir un résultat immédiat. S'aérer, changer d'oxygène, ouvrir la fenêtre ou en-

core planifier un voyage sont tous des moyens pour aérer l'esprit pour un retour rapide à la force.

Un élément très important est de cultiver les pensées positives. Par exemple en écoutant un podcast, en lisant un livre ou en regardant un article d'un groupe intéressant sur un réseau social sont autant de sources d'inspirations pour

changer très rapidement la situation.

Et faire, s'activer, bouger, se mettre à ranger ou à nettoyer. Il existe une maxime au Japon qui dit que «Si tu n'as pas le moral, va nettoyer les toilettes...»

Pour moi, diminuer la pile de courrier ou de l'avalanche d'emails, de manière rapide, me permet de vite remonter la pente et trouver la sérénité. Cela peut aussi être un geste artistique comme peindre ou écrire.

Et finalement célébrer, se féliciter et célébrer la vie. Observer les détails, la nature, les animaux, les enfants comme c'est magique. Regarder la vie avec recul, un autre point de vue et célébrer. Rire entre amis.



PHILIPPE WOODS

Mieux se connaître et se comprendre entraîne de pouvoir pratiquement instantanément passer d'un état à l'autre. Et de trouver de nouvelles sources d'inspiration. Je vous souhaite un merveilleux printemps faits de changements très importants! ■