

# Du calme

## L'éloge de ne rien faire



"Je n'ai pas le temps", "je suis débordé en ce moment", "c'est la course avec toutes les activités des uns et des autres dans la famille!", "du temps pour nous voir ? Ouh là, ça va être tendu ce mois-ci!"

Combien de fois avons-nous entendu ou dit ces phrases là ?

Alors oui, faire plein de choses, c'est stimulant, cela nous donne l'impression d'être vivants, cela nous apporte la satisfaction d'une journée très remplie, cela structure nos journées, nos semaines, nos mois, nos années...

En même temps cela peut démultiplier notre niveau de stress avec ses impacts sur notre santé et surexplorier nos ressources et celles de l'environnement.

Nous avons choisi dans ce numéro de l'écharpe d'explorer ce que la vie serait si "faire" avait une place différente. Et de regarder les actions et les "non-actions" qui rencontrent vraiment nos besoins.

## Ecouter nos besoins



Ce qui nous rend heureux, c'est la satisfaction de nos besoins. Il y a les besoins de base (manger, dormir, avoir un toit) qui sont quasiment garantis en Belgique et en France et puis il y a les autres: appartenance, reconnaissance et réalisation de soi. Pour rencontrer ces besoins, une juste combinaison entre faire (réaliser, agir, accomplir) et être (être présent, disponible à ses ressentis, à l'autre, écouter ) s'avère utile.

Par exemple, notre besoin d'appartenance peut être rencontré en accomplissant un voyage à l'autre bout du monde avec des amis ou en nous réjouissant d'une bonne conversation avec un voisin sympa. Notre besoin de reconnaissance peut être rencontré en accomplissant un marathon ou en demandant à nos proches ce qu'il ont aimé dans le repas que nous avons préparé.

En cherchant à satisfaire nos besoins, nous pouvons parfois être pris dans nos blessures et y mettre une dimension identitaire où nous allons chercher à prouver, à partir de ce que nous faisons, que nous avons de la valeur, que nous sommes compétents, que nous méritons d'être aimés, ou que nous sommes des personnes fortes capables de tout surmonter. Ces mécanismes sont sans fin et insatiables. Ils entretiennent cette croyance très anxiogène qui est que si je ne fais rien, alors je ne suis rien.

Partir en voyage ou courir un marathon ne sont pas des problèmes en soi, c'est chouette même. Par contre, si ce sont des détours pour se sentir appartenir ou obtenir de la reconnaissance, il est peut-être utile de chercher le raccourci. Ainsi nous pouvons regarder les actions que nous menons, et nous demander quelle est la proportion d'actions qui sert vraiment à rencontrer nos besoins : celles qui nous rassassient, nous rendent joyeux, simplement et durablement et qui sont compatibles avec notre

environnement. Nous pouvons aussi explorer les "non-actions" qui rencontrent nos besoins, nous réjouir de nos priviléges, ressentir ce qui nous convient, contempler, respirer, être en lien.

Nous pouvons alors contacter nos sensations, nos émotions pour répondre avec pertinence à nos vrais besoins. Et pour cela, il peut s'avérer très utile de ralentir le rythme.

Sommes-nous prêts à être simplement avec nous-mêmes ? Pouvons-nous nous sentir vivants sans nous agiter ?

## **Revisiter nos croyances**



Bien sûr, faire et en particulier *travailler* est indispensable à nos vies. Si plus personne ne travaille, il n'y aura bientôt plus rien à manger. En même temps nous ne sommes plus, pour la grande majorité d'entre nous, occupés à un travail agricole ou de distribution de nourriture.

Depuis l'industrialisation et les progrès techniques considérables qui ont suivi, nous n'avons plus besoin de "travailler pour vivre", comme c'était le cas au 18ème siècle. Il nous reste cependant de ce temps là une survalorisation du "faire", de l'activité. Dans la tradition chrétienne, le fait de ne rien faire du tout est d'ailleurs un péché : la paresse.

Il peut être utile de nous interroger sur ce qu'il nous reste de ce besoin de remplir notre emploi du temps encore et encore, comme si nous avions peur du vide !

Peut-être notre besoin véritable est-il de cheminer vers un mode de vie plus adapté, avec un rythme plus lent, où nous prenons le temps de vivre, tout simplement.

## Des vacances toute l'année!



C'est assez paradoxal si nous regardons bien. Nous avons souvent des rythmes effrénés et pourtant LES moments phares de l'année, pour beaucoup d'entre nous, ce sont les vacances. Nous pouvons souvent dire ou entendre des choses comme "c'est

dur pour le moment, mais heureusement dans quelques semaines il y a les *vacances* !" comme si de longues périodes d'apnée étaient interrompues par la respiration des vacances.

Pendant les vacances, nous sommes plus détendus, retrouvons une bonne mine, de la patience, nous rigolons, profitons,... Nos enfants grandissent souvent plus pendant les 2 mois d'été que pendant tout le reste de l'année.

Le mot vacances vient du latin *vacare* qui signifie vide, inoccupé ou libre. Et c'est peut être justement ce vide, cette inoccupation et cette liberté qui nous fait du bien. Parce que nous pouvons nous reconnecter avec nos sensations, tout autant être que faire, prendre du recul.

Peut être pourrions-nous explorer un fonctionnement un peu plus off pendant l'année aussi. Nous pourrions aussi nous accorder des temps de vacances réguliers, pendant la journée, entre 2 rendez-vous. Plutôt que d'enchaîner les choses à faire, les "contraintes", nous pourrions nous aménager des temps de pause, des temps pour gouter les fruits de ce pour quoi nous avons œuvré le reste du temps, des temps pour nous laisser assimiler ce que nous venons de vivre. Simplement aussi expérimenter "être en lien", en conscience, avec notre activité et non "dans" notre activité.

Finalement, si nous regardons le ratio entre les jours travaillés et les jours de vacances (weekends et congés payés), cela donne environ 60% de jours travaillés pour 40% de jours de vacances. Et si nous appliquions ce même ratio dans nos journées de travail, qu'est-ce que cela donnerait ?

## Du temps libre



Mais alors que faire de tout ce temps que nous allons dégager? Peut-être pourrions-nous prendre tout simplement la question à l'envers. Peut-être qu'il ne s'agit pas de décider comment nous allons remplir ce temps mais plutôt de découvrir ce que ce temps va faire de nous, le laisser ouvert. Laissons nous guider par les sensations du moment, gardons du temps disponible pour sortir de tout ce que nous nous imposons, pour pouvoir dire oui -ou non- aux sollicitations inattendues, pour écouter ce que la vie veut nous dire sur nos besoins et nos manières simples d'y répondre.

Faire confiance à la vie qui est en nous, à notre humanité, pour nous guider dans nos choix, et découvrir où cela nous conduit, n'est-ce pas ça, vivre, après tout ?

## Actualités du groupe

### Développer mon leadership

Formation [ML développer Mon leadership](#) qui démarre à Bruxelles en janvier 2025 et à Toulouse en mars 2026

### Développer mon aisance relationnelle

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) avec les Bio scénarios qui démarre en avril 2026 à Toulouse et fin 2026 à Bruxelles



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



IDALIE



[Se désabonner](#) | Gestion de l'abonnement

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE  
6 avenue Van Genen 1150 Bruxelles BELGIQUE

MailPoet