

Le petit guide du jardinier du bien-être



Les 10 habitudes qui nous empêchent de cultiver notre bien-être, et comment y remédier

*“ Le bien-être est tel un arbre que nous devons entretenir
pour en récolter les meilleurs fruits ”*

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>



Qui suis-je ?

Stressé de la vie, j'ai toujours voulu malgré cela, aller de l'avant en cherchant à me dépasser, m'améliorer.

Agé de 42 ans, marié depuis 18 ans et père de trois enfants, j'ai alors entrepris il y a maintenant 17 ans, **un travail sur moi afin de panser mes blessures du passé, mais surtout pour ne plus faire souffrir ma famille.**

En découvrant les arts de relaxation et le développement personnel dans cette quête d'amélioration qui m'a permis de **mettre des mots sur mes maux**, j'en suis devenu un passionné et afin de rendre en retour ce que j'avais reçu, j'ai donc pratiqué la relaxation dans les entreprises et chez les particuliers.

Plus tard, en tant qu'opérateur sur machine dans l'industrie, **j'ai découvert le monde de la santé et sécurité au travail en tant que représentant du personnel, continuité de ma passion pour le bien-être.**

La vie étant une merveilleuse aventure, je me suis engagé dans le monde associatif pour **être acteur de changement dans une société malade**, mais mon plus grand défi est d'**allier cette richesse d'expérience avec ma vie de famille** qui est, à mon sens, la base de mon bien-être.

Pourquoi ce guide ?

Parce que **nous sommes tous les jardiniers de notre bien-être**, c'est-à-dire qu'à mon sens le bien-être est comme un arbre dont ces racines symbolisent nos expériences passées, le tronc notre étendue et les branches nos domaines de vie principale que sont :

- Ma personnalité, ma famille et mon entourage.
- Mon travail, mes collègues,
- Mon monde

➤ *Ainsi, toutes les petites branches, représentées par nos actions, donneront des fruits, symboles de nos résultats, que nous récolterons pour notre propre évolution.*

Tel un jardinier, **il est de ce fait important d'entretenir cet arbre avec les outils et techniques adaptées.**

Le problème est que bien souvent, pris dans le tourbillon de la vie, nous sommes dépassés par les événements et prenons, de ce fait, **des habitudes qui vont nous empêcher de cultiver notre bien-être.**

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

Ce petit guide est donc là pour ***vous aidez à identifier ces 10 habitudes primordiales, mais aussi et surtout de pouvoir y remédier.***

Sommaire

Qui suis-je ?.....	1
Pourquoi ce mini-guide ?.....	1
Sommaire.....	3
Conseil.....	4
1. Dormir peu.....	4
2. Ne pas prendre suffisamment de repos.....	5
3. Mauvaise alimentation.....	5
4. Être négatif.....	6
5. Ne pas bouger son corps.....	7
6. Ne pas s'accorder de moment pour soi.....	7
7. Procrastiner.....	8
8. Être débordé.....	10
9. Être égocentrique.....	11
10. Ne pas s'aimer.....	11
Conclusion.....	12

Conseil

Afin d'utiliser au mieux ces conseils, **je vous propose de vous munir d'une feuille de papier et d'un crayon afin d'identifier les habitudes** pouvant être présentes chez vous et de décrire quand et comment elles apparaissent. Cela vous permettra ainsi de **définir éventuellement des stratégies ou de nouveaux engagements**, que vous prendrez j'espère pour votre bien-être.

Bon travail !

1. Dormir peu

Le sommeil est primordial pour notre bien-être. Comment passer une bonne journée si vous avez une mauvaise nuit ou vous levez du bon pied si vous n'avez pas votre coté d'heure.

Un mauvais sommeil fera de vous une personne souvent irrité, agacé par toutes les petites choses banales de la vie quotidienne. Avez-vous vraiment envie d'être considéré comme une personne à éviter pour ces excès d'humeur ? je ne pense pas alors voici quelques astuces qui vous aideront à mieux dormir.

Conseils

- Le soir **évitez les repas copieux, l'alcool, le café**, car une fois couché, la digestion se fera trop lentement, vous serez ballonné et cela vous empêchera de bien dormir et gare aux cauchemars !
- **Videz votre tête** en notant tout ce que vous y avez, ce qui vous tracasse, ainsi cela vous aidera à vous endormir le cœur plus léger aussi.
- **Notez aussi toutes vos idées et tout les tâches** qui vous viennent à l'esprit et que vous avez à accomplir.
- **Faites vous un petit rituel au coucher**, c'est-à-dire créez une ambiance propice à l'endormissement : lumière tamisée, musique relaxante et quelques petits étirements accompagnés de respiration lente.
- **Favorisez au minimum 8 heures de sommeil dans votre nuit**, même si certains ont besoin de moins pour récupérer physiquement, mais aussi mentalement. C'est à vous de voir ce dont vous avez besoin aussi en fonction de votre fatigue du moment.

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

2. Ne pas prendre suffisamment de repos

Notre corps est soumis à **des rythmes biologiques** qui structurent et organisent notre vie quotidienne et **ne pas les respecter devient une source importante de stress.**

Ces rythmes dépendent de nombreux facteurs que sont les relations sociales, les horaires de travail, les loisirs qui vont engendrer une fatigue physique, émotionnelle et mentale toutes les 1h30, 2h par de petits signes que sont :

- les bâillements
- le manque de concentration
- de l'irritation
- des gestes maladroits
- des envies de café et de cigarettes
- ou plus simplement d'avoir envie de s'arrêter, de faire une pause, voir une bonne sieste

!

Conseil

- Si vous avez au moins l'un de ces symptômes, n'attendez pas, **arrêtez-vous et faites une pause.**
- La meilleure manière de faire cette pause est de **prendre une grande inspiration et d'expirer lentement par l'abdomen**, allongé ou assis, les yeux fermés puis sentez votre corps se relâcher.
- Si vous avez du temps, vous pouvez alors utiliser cette pause sous forme de **sieste**, mais **attention à ne pas dépasser les 20 minutes**, notamment l'après-midi qui est le moment de la journée où le corps est en hypovigilance, sinon vous tomberez dans un sommeil profond et risquez alors de vous réveiller grogouilleux.

3. Mauvaise alimentation

Une mauvaise alimentation peut être la source d'une fatigue chronique donc de stress.

Une alimentation déséquilibrée ou avec une mauvaise répartition des apports énergétiques dans la journée est source de carence alimentaire. Il devient alors important de corriger tout cela en prenant désormais de bonnes habitudes.

Conseils

- Pour bien commencer, la base de tout, est de **boire de l'eau** pour une bonne hydratation corporelle. Rien que cela vous évitera bien des déboires !
- Pour faire le plein d'énergie, **faites le plein de vitamines**, notamment la vitamine C et pour le système nerveux n'oubliez pas les vitamines B9 et B12.

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

- **Du magnésium pour oxygéner les organes** favorisant ainsi la transmission de l'influx nerveux, de la contraction musculaire, la régulation du rythme cardiaque...
- Pour pallier aux coups de pompe, **prenez des glucides** en consommant des pâtes, des céréales, mais le plus efficace sera des fruits secs pouvant en contenir jusqu'à 90% et qui surtout sont pratiques à manger puisque vous pouvez en grignoter tout le long de la journée.
- Les oeufs, le blanc de poulet et entre autres les amandes riches en **protéines** sont les alliés indispensables pour une bonne défense immunitaire.
- **Ne sautez pas les heures de repas** et mangez à des heures régulières.
- **Petit déjeuner obligatoire** : faites le plein de bons aliments pour éviter le coup barre de 11 heures et profitez de cet instant dans le silence pour penser positif.

4. Être négatif

Tant de gens se lèvent le matin avec déjà des idées noires ou irrités et en remettent une couche en écoutant ou lisant des informations anxiogènes.

Mais il ne faut pas oublier que ces informations vont influencer toute votre journée, notamment si vous êtes au travail.

Alors n'en avez-vous pas assez des tracasseries de la vie quotidienne, des mauvaises nouvelles qui rongent déjà suffisamment votre bien-être ?

Conseils

- **Faites plutôt le plein de bonnes nouvelles, d'informations inspirantes.**
Démarrez votre journée en vous rappelant des bons moments passés en famille ou avec des amis, et surtout évitez les personnes négatives. Fréquentez des personnes positives, qui parlent de projets, communiquent leur énergie.
- **Regardez le verre à moitié plein** au lieu de le voir à moitié vide. Faites de vos échecs des leçons de vie qui vous porteront vers un avenir meilleur.
- **Écrivez vos émotions, vos pensées sur une feuille.** Faites-le pour et le contre. Regardez vos succès et appréciez-les. Tirez les conséquences de vos échecs afin de voir ce qu'ils ont à vous dire. Cherchez ce que vous pouvez changer. Élaborez de nouveaux projets, car la vie est un jeu amusant et il faut y participer.

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

- **Faites donc de votre vie une passion** en élaborant de nouveaux projets afin d'y participer pour évoluer et non pas uniquement pour gagner.

5. Ne pas bouger son corps

Beaucoup pensent que dès l'instant qu'ils ont un travail un tant soit peu physique, **ils n'ont pas besoin de faire du sport, car ils estiment qu'ils en font déjà assez**, hors, c'est une grave erreur !

Bien au contraire, le sport permet de renforcer le corps et donc de mieux supporter le travail physique, c'est-à-dire qu'il sera à la longue moins usé.

De plus, il est un bon moyen d'exprimer des colères refoulées en se défoulant, de se décrasser des toxines, mais aussi de partager de bons moments avec ses amis ou sa famille.

Conseils

- Il n'est nul besoin de s'inscrire dans une salle de sport pour en faire. **Pratiquez des exercices simples de renforcement musculaires** avec les moyens du bord (le net en regorge) car il n'y a pas besoin de matériel spécifique pour cela.
- **Pratiquez des sports que vous aimez**, ne serait-ce qu'une fois par semaine.
- **Trouvez-vous un ami pour vous accompagner** ou un membre de la famille avec qui vous allez partager ces nouvelles aventures. C'est plus motivant !

6. Ne pas s'accorder de moment pour soi

Combien d'entre vous s'accorde un moment personnel ? Et je ne parle pas de moment où vous faites du sport, jouer aux jeux vidéo, ou toute autre activité où vous n'êtes pas entièrement avec vous-même.

Non, **un moment où vous ne faites aucune activité, où vous pensez à votre vie, où vous prenez le temps de réfléchir** à votre présent, votre avenir, vos projets, la société, mais aussi à tout ce qui vous empêche d'être vous. Vos peurs, vos échecs...

Ces moments sont des instants précieux où vous redonnez une nouvelle énergie à votre vie. Où vous la réorientez pour un avenir meilleur, car c'est dans ces moments-là où vous apprenez à vous connaître vraiment pour transformer votre vie vers un avenir meilleur.

Conseils

- Programmez un moment dans la semaine, de préférence le week-end pour **faire le point sur votre semaine passée.**

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

- **Prenez un moment pour vous promener dans la nature.** Vous bénéficierez ainsi de bonnes énergies et surtout du calme propice à l'introspection.
- **Pratiquez au moins 5 minutes de méditation par jour.** La méditation peut-être aussi une simple promenade où un espace de détente. Elle aide à éclaircir les idées et à calmer les émotions.
- **Faites un spa "maison",** c'est-à-dire un bon bain avec une lumière tamisée, des huiles essentielles dans l'eau et de la musique relaxante.

Surtout, retenez bien que **tous ces moments vont impacter fortement vos habitudes de manière positive et traceront votre chemin de vie !**

7. Procrastiner

Fatigué mentalement, physiquement, pas envie de bouger...de ne rien faire.

Raz le bol de tout, juste envie de profiter d'un moment pour regarder un film "pour se laver le cerveau".

Ou bien tout simplement pas envie de faire quoi que ce soit, donc tant pis ça sera pour demain.

On passe tous par là, mais le problème est que justement les problèmes à régler s'accumulent, comme les factures à régler.

Du coup, on reporte au lendemain les choses importantes à faire et arrive le moment où on finit par culpabiliser, voir par démoraliser et se dévaloriser.

Qui n'est jamais passé par là ? Pas grand monde et surtout pas à une époque où tout va vite, très vite, où nous sommes toujours sollicité par nos devoirs professionnels, familiaux...

Alors pourquoi procrastinons-nous ? il y a plusieurs raisons à cela :

- une mauvaise perception de l'importance et du temps

Quelles valeurs avons nous sur l'importance des choses ? Bien souvent, nous avons du mal à mesurer la valeur que nous donnons aux choses comme le fait de régler une facture qui paraît anodine. Parce que **nous n'arrivons pas à vraiment imaginer les conséquences qu'elles pourraient engendrer tant que ce n'est pas arrivé.**

Tout comme la valeur que je donne au temps, nous courons sans cesse après le temps qui passe sans jamais nous retourner pour en prendre conscience. Pour mieux la mesurer, centrez-vous sur l'instant présent et comptabilisez le temps que vous devez mettre pour chaque chose, même si celle-ci est fastidieuse. Si vous dépassez le temps prévu, ce n'est pas grave, adaptez-vous sans vous en vouloir. Soyez heureux de l'avoir au moins commencé.

- peur du changement ou de la confrontation

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

Devoir aller voir son boss pour lui demander une augmentation de salaire, son collègue pour lui dire que je n'ai pas aimé ces moqueries, aller à la banque pour demander un découvert, de quitter son emploi pour un autre qui nous conviendrait mieux, bref mille raisons que nous mettons souvent à plus tard. Tout cela par **manque de volonté ou de courage et quel dommage, car nous passons alors à côté de tellement de choses fantastiques pour notre évolution personnelle.**

- ❑ être parfait

La société nous renvoie tellement une image de perfection partout où nous portons le regard que nous sommes toujours dans le jugement. **Nous nous obligeons ainsi à toujours être le plus lisse et parfait possible.**

- ❑ la peur de réussir

Émotion moins connue de notre personnalité, car la réussite étant une valeur positive dans notre société, **la peur d'entreprendre est aussi une des causes de procrastination, car elle oblige au changement**, mais aussi parce qu'elle peut mettre en lumière votre manque de confiance.

- ❑ le plaisir immédiat

C'est tellement bon d'être assis sur son canapé et de prendre du plaisir à regarder un bon film. Et oui, c'est mieux d'être là que de régler ses problèmes.

Conseils

- **Listez ce que vous avez à faire et priorisez-les de 1 à 4** pour identifier ce que vous pouvez faire dans la journée, dans la semaine et dans le mois.
- **Bloquez un moment dans la semaine** pour effectuer vos tâches et lancez-vous ne serait-ce que 2 minutes ! Et oui le fait de commencer quelque chose en ne vous donnant que deux minutes maxi, même si la tâche prend du temps, va faire que vous avez amorcé l'action. Vous avez ainsi pris votre mental à revers et du coup vous serez plus enclin à terminer votre tâche. Croyez-moi ça marche !
- **Coupez-vous de toutes distractions et effectuez quelques tâches chaque jour un peu**, pas à pas pour vous habituer petit à petit à faire des choses. Surtout, félicitez-vous, même si ce que vous avez fait ne paraît pas être grand chose!
- **Remarquez et ressentez le sentiment de peur** qui est en vous lorsque vous effectuez cette tâche. Isolez-là dans votre mental et remarquez les sensations physiques de votre corps.

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

- **Ne soyez pas dur avec vous-même.** Accordez-vous un peu de flexibilité avec des moments de détente, de “lavages de cerveau”, car ça fait du bien !

Voici donc ces quelques conseils qui sont déjà une bonne première approche pour surmonter la procrastination.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à vous lancer !

8. Être débordé

Quoi de pire que de courir après un temps qui n'existe déjà plus ?

Pris dans le besoin d'être une super maman pour remplir ces tâches ménagères, familiales et professionnelles, mais pas seulement les mamans. N'oublions pas aussi ces hommes qui n'hésitent pas un seul instant à porter haut et fier leur rôle de mari et de papa aussi en assumant pleinement leurs rôles.

La société a tellement imposée d'obligations et de croyances en nous faisant croire qu'il faut toujours être occupé pour être une personne accomplie, qu'elle a fait de nous des coureurs contre-la-montre.

Ajoutons à cela, le fait d'être super connectés, nous sommes devenus les esclaves du temps sujet au burn-out.

Conseils

- Pour organiser votre temps, **faites des listes “to do” (choses à faire) et faites les unes à une**, pas à pas sans vous soucier de la suivante, mais en vous concentrant uniquement sur celle que vous faites. Ainsi, elle sera correctement réalisée et vous aurez plus de chance qu'elle le soit en temps voulu.
- **Coupez-vous de toutes les distractions** pouvant perturber votre travail, comme les notifications de téléphone par exemple.
- **Notez sur une feuille ou autre support, tous les moments où vous vous sentez débordé**, anxieux et prenez conscience de la cause et des effets physiques. Prenez une pause en respirant, puis imaginez un moment où un souvenir agréable. Imprégnez-vous mentalement des émotions ressenties et remémorez-vous autant de fois que nécessaire cet instant afin de vous décontracter.

Pour finir, **le plus important n'est pas de devenir des cadres supérieurs avec des emplois du temps de ministre.**

Bien au contraire, **ces outils doivent rester à votre service et non pas le contraire.**

Prenez des moments de vide intersidéral, c'est-à-dire, à ne rien faire et gérez les tâches par priorité.

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

9. Être égocentrique

La réussite des autres ainsi que le besoin de reconnaissance créé bien souvent de l'envie. **Nous avons aussi tendance à penser que le soleil brille toujours plus chez les autres**, du coup nous passons notre temps à critiquer les autres.

Un constat : **90 % de nos paroles sont critiques**, voir violentes, d'après Marshall Rosenberg, le père de la communication non-violente.

Mais **cette aigreur porteuse de mauvaise énergie ronge votre bien-être** et crée des conséquences désastreuses dans vos relations sociales et professionnelles.

La révolte, l'agressivité n'apporteront que colère et déprime et n'oubliez pas que nous récoltons toujours, d'une manière ou d'une autre, ce que nous semons.

Alors que vous soyez riche ou pauvre, **soyez bienveillant envers les autres et vous recevrez vous aussi des bienfaits inimaginables**. Votre vie en sera alors transformée.

Et puis, il est tellement bon de donner un sourire à un inconnu surtout quand celui-ci vous le rend !

Conseils

- Relevez dans votre journée, combien de **gestes et de paroles bienveillantes** vous avez eu envers des personnes.
- Quelle **marque d'attention** avez-vous eu avec votre épouse, car rien n'est jamais acquis, et vos enfants, vos amis, parents, la caissière du supermarché, le facteur, le voisin....
- **Ressentez alors les sentiments** que ça vous a procuré et mémorisez-les dans votre cœur.

N'oubliez pas aussi que la bienveillance est la nourriture de l'âme.

10. Ne pas s'aimer

C'est la source de tous nos problèmes. Entre ceux qui s'aiment trop, ne pensant qu'à eux, pensant toujours avoir raison et ne s'occupant que d'eux même et les autres.

Ceux qui se dévalorisent sans cesse, ne prennent pas soin de leur santé et n'ont pas confiance en eux, il y a un monde.

Il est difficile en effet après des épreuves difficiles de la vie, des échecs traumatisants, des ruptures affectives ou un burn-out de se reconstruire.

Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>

Ce manque de confiance et d'estime de soi, doit alors être reconstruit doucement et patiemment, étape par étape afin d'être réellement intégré au plus profond de soi. Toutes nos croyances et expériences douloureuses seront alors transformées en terreau afin de devenir la terre fertile de l'estime de soi, d'une nouvelle personne.

Conseils

- Sur une feuille, **déterminez la source du manque de confiance en soi**. Ces sources peuvent provenir de carences affectives, de dévalorisations à répétitions depuis votre enfance... qu'il faut mettre en lumière afin de les conscientiser pour vous permettre d'avancer.
- **Identifiez les domaines dans lesquels vous vous sentez bien**, où vous êtes à l'aise, en confiance. Ça peut être le fait de parler facilement avec les gens, avoir de l'humour, avoir un physique agréable, de bonnes capacités intellectuelles... puis valorisez les afin qu'elles soient plus fortes que vos carences.
- **Faites une liste d'au moins 10 qualités** même les plus insignifiantes. Ce n'est pas facile à faire, mais c'est une étape très importante pour votre estime de soi.
- **Listez vos fausses croyances et démontez-les**. Elles sont bien souvent infondées et vous empêchent alors d'avancer. Comme l'image de l'éléphant qui toute sa vie est resté accroché à une chaîne et qui un jour libre croit qu'il est encore enchaîné. Ex : vous pensez que vos enfants, votre épouse ne vous aime pas, que vous ne méritez pas une augmentation de salaire, que vous avez de grandes oreilles....
- **Arrêtez de vous dévaloriser en vous comparant aux autres**. Pensez que vous êtes moins bien qu'un autre, vous fait rentrer dans un cercle vicieux qui détruit votre confiance en vous. Bien souvent, on pense qu'on a mal agi ou mal exprimé alors que c'est faux. On croit savoir ce que l'autre pense de nous ou comment il nous voit, mais là aussi, c'est une vision erronée de notre mental basé sur de fausses croyances. Alors ne vous dévalorisez plus devant les autres. Assumez vos propos et votre personnalité, vous n'êtes pas moins bien que les autres, car chacun est différent et c'est ce qui fait la richesse de notre société. Soyez objectif !
- **Prenez conscience des effets d'une mauvaise estime de soi**. Une mésestime de soi entraîne de la colère, de l'aigreur, de la dépression, de la peur... alors battez-vous pour ne plus vouloir vivre ainsi mais plutôt pour être épanoui. Osez chaque jour quelques petites actions qui vous mettra de bonne humeur. En gros, comme disait Gandhi "soyez le changement que vous voulez voir dans le monde !"

Conclusion

N'oubliez pas que **vous êtes les jardiniers de votre bien-être**. Qu'il est important de poser chaque jour des actions qui fera grandir, comme un arbre, **votre bien-être afin qu'il vous apporte** les fruits de la joie, de l'épanouissement et de l'amour.

Mais s'il vous donne **de mauvais fruits**, ce n'est pas grave, car ils se décomposeront dans la terre pour **se transformer en bon terreau** afin de vous offrir tous les nutriments pour évoluer.

“ Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.”

de Antoine-Laurent de Lavoisier.

Ce petit guide est terminé. J'espère que ces habitudes vous aideront à prendre conscience de ce qui vous empêche d'être entièrement vous-même.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à l'utiliser pour passer à l'action et qu'il puisse vous aider à participer à la transformation de votre vie.

Si cela y contribue alors, **partagez-le avec votre famille, vos amis, votre entourage.**

A très bientôt sur <https://larbreabienetre.com/>

Paul Peixoto



Paul Peixoto

<https://larbreabienetre.com/>