

TEMPS LIBRE

En profiter même quand
on ne sait plus s'arrêter



3 clés pour
dirigeants engagés

Stéphanie
Romeo



Vous avez décidé de vous accorder une journée, ou quelques jours de repos, et vous avez du mal à en profiter ?

Découvrez trois mécanismes fréquents qui vous en empêchent, ainsi que des stratégies simples pour les dépasser... Et appréciez pleinement votre temps libre.

PIÈGE 1 : “devoir profiter”

Se dire “qu’il faut” profiter de son temps libre peut transformer ce moment en une source de pression. Cette idée pousse souvent à vouloir optimiser chaque instant, au point d’empêcher de simplement apprécier l’instant présent.

Cette notion de “devoir profiter” découle directement de la peur de ne pas en profiter suffisamment. Or, vous ne pouvez pas avoir peur et profiter en même temps.

SOLUTIONS

Abandonnez l’idée du “il faut” et du “je dois”.

Ces notions ne font que créer une contrainte inutile. Prenez conscience que tout ce que vous faites, vous le faites parce que vous le voulez réellement. Vous pouvez résister à cette idée, mais c’est pourtant la réalité. Et si ce n’est pas le cas, alors peut-être est-il temps de vous demander si vous ne devriez pas tout simplement arrêter de faire ce que vous ne voulez pas vraiment.



Adoptez une approche plus légère :

Dites-vous simplement “J’ai du temps libre et c’est bien agréable.” Cette pensée vous libère de toute pression et, surtout, de l’obligation de résultat. Vous pouvez ainsi profiter pleinement de votre moment, sans ressentir à nouveau le poids des obligations.





PIÈGE2 : La culpabilité de ne « rien » faire

Lorsque nous nous accordons du temps libre, il est fréquent de ressentir de la culpabilité, comme si prendre du temps pour soi était une perte de temps ou une faute envers nos responsabilités.

En réalité, cette culpabilité découle simplement d'erreurs de pensée, telles que : "Je perds mon temps. ", " Je devrais être en train de faire quelque chose de productif." ou encore "Les pauses sont pour les feignants." Ces pensées automatiques, résultats d'un conditionnement, sont des interprétations erronées.

Elles alimentent l'illusion que chaque moment doit être "rentabilisé" et que "ne rien faire" ou prendre du temps pour soi n'a aucune valeur. **C'est une profonde erreur qui mérite d'être déconstruite.**

SOLUTIONS

Vous arrêter et prendre du plaisir : votre job

Vous aimez travailler ? Alors considérez votre pause comme un travail à part entière.

Comme une graine que vous plantez, le résultat n'est pas immédiatement visible. La signature d'un contrat ou l'achèvement d'une tâche ne sont pas les seules mesures de votre efficacité.

Valorisez ce temps de pause comme une étape incontournable de votre succès.





PIÈGE 3 : le vide et l'embarras du choix

Lorsque du temps se dégage devant nous, il est naturel de se poser cette question : "Qu'est-ce que je vais faire ?" Cette question, bien qu'animée d'une intention constructive, peut ouvrir la porte à une sensation d'espace inhabituel et déstabilisant, provoquée par une réponse intérieure souvent inconsciente : "Je ne sais pas."

Ce "Je ne sais pas." peut alors entraîner une forme de désorientation, comme si un espace vaste et incertain s'ouvrait devant vous, sans direction claire. Une émotion inconfortable, qui peut susciter un besoin de contrôle immédiat.

Deux réactions peuvent alors surgir :

Vous vous réfugiez dans ce qui familier



En peu de temps, vous vous retrouvez à ouvrir vos dossiers, consulter vos mails, et replonger dans le travail. Ce comportement s'explique par le fait que tout ce qui est habituel est rassurant, même si ce n'est pas forcément bon pour vous.

Vous répondez : " Tout est possible !"



Cette pensée, "Tout est possible ! ", peut sembler libératrice sur le moment. Plutôt que d'être face au vide, vous êtes désormais face à une multitude de possibilités. Mais avec tant de choix disponibles, une nouvelle tension intérieure émerge : "Quoi choisir ? Quelles sont les meilleures options ? Je ne veux pas me tromper."

Cette quête de la meilleure option peut rapidement vous paralyser ou vous ramener dans une dynamique d'optimisation et de performance.



SOLUTIONS

Pas de “Je ne sais pas”

Prenez d'abord conscience que ce vide n'est qu'une illusion, une construction mentale créée par la pensée : “Je ne sais pas ce que je vais faire.” Cette pensée, “Je ne sais pas”, est une voie directe vers l'anxiété et la confusion. La clé est de reconnaître cette pensée comme une simple erreur et de ne pas lui accorder trop d'importance.



Remplacez toujours “Je ne sais pas” par une pensée constructive, comme : “Je suis sur le chemin d'une solution”, “Je suis en train de découvrir comment résoudre ce problème”, ou dans ce cas précis : “Je vais décider de ce que je veux faire.”

Il n'y a pas de mauvais choix



Comprenez qu'il n'y a pas de mauvais choix lorsque vous vous accordez du temps pour vous. **Chaque option se vaut.** Ce n'est pas l'activité elle-même qui compte, mais l'émotion positive que vous allez ressentir en la pratiquant. Car tout ce que nous recherchons, ce sont des émotions.

Anticipez : décidez à l'avance

La veille de vos vacances ou de votre journée libre, **déterminez une ou deux choses** qui vous feraient vraiment plaisir, ou une liste de cinq idées si vous avez plus de temps. **Limitez-vous** à ces choix sans chercher à optimiser ou à comparer les alternatives.



Le jour venu, **laissez-vous porter par l'élan** que l'anticipation de ces activités a créé. Vous découvrirez probablement que vous faites plus que prévu, mais toujours avec plaisir et légèreté, sans pression ni obligation de résultat.



Exemple concret : Surfez sur l'élan positif

Pour votre journée libre, vous avez choisi la veille de lire un livre et d'accompagner votre fille à son cours d'équitation. Le jour venu, l'excitation à l'idée de passer un bon moment avec votre livre et cette occasion de connexion vous donnera de l'élan.

Vous pourriez décider de vous préparer un bon petit-déjeuner, de savourer ce moment en toute tranquillité avant de vous plonger dans votre lecture. Une fois cette activité terminée, l'envie de cuisiner en écoutant de la musique pourrait se manifester.

Vous vous laisserez porter par l'élan de vos premières décisions.



En anticipant et en vous limitant à quelques choix, vous laissez place à une journée spontanée, guidée par vos envies.



Quand ça ne se passe pas comme prévu...

SOLUTIONS

Tirez partie de la situation

Si ce que vous aviez prévu n'a pas lieu, pour une raison ou une autre, ne vous pénalisez pas une seconde fois en contestant la réalité, en vous disant que "cela ne devait pas se passer ainsi."

Ce n'est pas tant ce que nous faisons qui compte, mais l'émotion que cela génère. Au fond, ce que nous recherchons, ce sont des émotions.

Si vous résistez à ce qui est — et qui ne peut être changé — vous créerez inévitablement de la frustration.

Ne vous infligez pas cette charge supplémentaire.

Apprenez à accueillir la situation avec calme en vous disant simplement :

"Je pensais que je ferais cela, mais je me suis trompé.

Puisque, de toute évidence, je ne suis pas en train de le faire."

Il n'y a pas d'erreur dans ce qui se passe.

Il n'y a d'erreur que dans nos interprétations.

Tout va bien.



Quoi que vous fassiez, le plus important est ce que vous vous faites vivre intérieurement.

Où décidez-vous de mettre votre énergie ?

Quelles pensées dirigent votre vie... et votre temps libre ?

À PROPOS



Coach, auteure, fondatrice de la méthode KAL™ et du podcast 3 minutes pour tout changer.

Spécialisée dans la gestion des pensées et des émotions, Stephanie Romeo accompagne les dirigeants vers une **sérénité stratégique** : un esprit clair, des décisions justes et une performance durable, dans leur vie professionnelle comme dans leur vie personnelle.

stephanieromeo.com



DÉCOUVREZ LE PODCAST 3 minutes pour tout changer



Le podcast qui vous aide à relâcher la pression, retrouver votre énergie et voir les choses autrement.

