




VIENS,
ON SE
CHOUCHOUTE

Ecopapouille

Que vous soyez seul chez vous,
que vous soyez enfermé avec
vos enfants, que vous soyez en
chomage partiel, que vous
soyez en télétravail (avec ou
sans enfants)...

Ecopapouille vous a préparé ce
petit guide pour vous aider à
lacher prise quelques moments
pendant le confinement.

Le contexte est anxiogène mais
nous n'aurons pas souvent
l'occasion de mettre nos vies en
pause. Alors, nous vous
invitons à consacrer quelques
instants d'une journée rien
que pour vous faire du bien.



AU PROGRAMME

01

VIENS, ON S'EVADE

02

VIENS, ON REVE

03

VIENS, ON FAIT RIEN

C H A P I T R E

01



COMMENT S'EVADER ENFERMÉ ???

Bah en méditant ! Nous vous invitons à suivre des méditations accompagnées sur YouTube pour vous évader mentalement.

Je vous conseille les vidéos à écouter de Cédric Michel autour de différentes thématiques sur les pensées positives, le lâcher-prise, la relaxation-méditation... L'application Petit Bambou est également une référence en la matière. Pour les novices, la méditation ne sera pas une révélation instantanée.

Ce sera surtout un moment où vous pourrez vous apaiser et vous détendre. C'est une parenthèse de quelques minutes où vous vous accordez une pause physique et mentale afin de recharger vos batteries.

Nous vous proposons de commencer la journée en choisissant une méditation de pensée positive pour vous donner envie de commencer la journée du bon pied.

Vous pouvez méditer à n'importe quel moment de la journée.

VIENS, ON S'EVADE...

Pourquoi ça fait du bien de faire une pause ? Parce que nous sommes désormais complètement pris dans notre routine de confiné. Nous n'avons pas le droit de sortir physiquement mais nous pouvons faire voyager notre mental pour échapper quelques instants à notre quotidien et nous donner une bouffée d'oxygène.



Je ne maîtrise pas la méditation mais pour l'avoir plusieurs fois testée en séance accompagnée je sais qu'elle a des vertus pour nous connecter à nous même, à nos désirs profonds et à notre enfant intérieur.

Elle a ce pouvoir d'ancrer des pensées positives en nous. La méditation nous aide à lâcher prise pour avancer avec un mental plus fort.

En confinement, je vous propose de faire avec les moyens du bord, prenez youtube, choisissez un thème qui vous inspire et remplissez vous de goods vibes.

Mettez tout à votre disposition pour faire de ce moment votre bulle de douceur ou votre corps appuie sur le bouton pause pour que votre mentale se nourrisse de pensées positives. Essayez de suivre cette routine régulièrement pour en tirer les bienfaits.

Nos Conseils pour Méditer en paix

- Choisissez un programme de moins de 15 - 20 minutes
- Isolez-vous et restez au calme pour vous détacher et vous détendre
- Adoptez une position confortable, assis en tailleur ou allongé sur le dos
- Inspirez par le nez et soyez réceptifs à vos sensations
- Quand vous serez à l'aise : Adoptez la respiration ventrale pour vous détendre : Inspirez en gonflant votre ventre et expirez en dégonflant le ventre

C H A P I T R E

02



FAITES UN VISION BOARD

Faire un Vision Board, vous permettra de visualiser et de poser clairement vos projets et vos rêves.

Il n'y a que des avantages à prendre le temps de visualiser concrètement ses rêves et ses projets.

Si vous cherchez des raisons de faire un Vision board, je vais vous en donner :

- Le fait de matérialiser vos projets par le biais d'un vision board vous permet d'évaluer la faisabilité du projet
- Ce qui germait dans votre tête se dessine sous vos yeux et c'est comme-ci vous étiez en train de signer un contrat

d'engagement avec vous-même

- Sous vos yeux, apparaît ce que vous rêvez d'avoir
- Transformez ce vision board en "wish list" puis en "to do list"!
- Composer son vision board permet de faire le point sur ses réelles aspirations : ce que l'on souhaite vraiment, ce qui nous manque, ce que l'on ne souhaite pas
- Cela nous permet de clarifier nos pensées et d'y associer des images concrètes
- Le travail de collage et de mise en scène, nous permet de développer notre créativité et de ce fait, cela détend!

VIENS, ON REVE...

En espérant que vos projets se concrétisent, nous vous conseillons vivement de poser votre vision board dans un endroit de passage pour orienter vos pensées vers une positive attitude.

Avec cette création vous formalisez vos projets et vos rêves. En les croisant quotidiennement, vous ne les perdrez pas de votre ligne de mire pour vous en approcher chaque jour!

Il n'y a pas plus personnel qu'un vision board car c'est une projection de vos rêves.



Alors soyez égoïste et faites le vraiment pour vous faire plaisir en mettant vos rêves à votre portée.

C'est un peu de l'art thérapie douce car vous faites une introspection sur vos projets et vos rêves en les formalisant en version visuelle. Il faut trouver des représentations visuelles de vos projets et les combiner de façon à créer un rendu esthétique. Vous n'aurez pas envie de le visualiser chaque jour si vous ne le trouvez pas beau. Ainsi, prenez le temps de le faire clean. Vous pouvez faire une ébauche en brouillon sur un tableau pinterest pour vous échauffer. C'est que j'ai fait et cela m'a permis d'exclure les projets trop farfelus pour être réalisable. J'ai pu rester focus sur des projets et rêves davantage à ma portée.

Maintenant, c'est à vous de laisser votre tête chuchoter des projets à votre coeur (ou l'inverse) et posez tout cela sur une feuille A 3. :)

Nos Conseils pour réussir votre Vision Board

- Fixez vous des objectifs clairs
- Créez votre vision board dans une ambiance cocoon dans laquelle vous vous sentez bien
- Pour trouver vos visualisations, utilisez tous les supports à disposition (magazines, art créatif, journaux, cartes postales, photos, impressions)
- Vous pouvez y ajouter des phrases, des citations, des dessins... Faites-vous plaisir et laissez aller votre créativité.
- Collez vos visualisations de préférence sur un support A3
- Disposez le à un endroit où vous passez souvent pour que votre inconscient l'enregistre

C H A P I T R E

03



VIENS, ON FAIT RIEN GLOIRE AU SLOWLIFE

Enclenchez le mode Slow Life et prenez de temps de vivre. Ralentissez la cadence, profitez du silence et appréciez de ne rien faire...

Lachez-vous, c'est gratuit!

Le mode Slow Life fait parti de mon ADN, je suis née pour être lente et j'adore ça. J'essaie d'être rapide quand je fais des choses que je n'aime pas : le ménage, la vaisselle, travailler, faire les courses, le repas, les douches des enfants.. En revanche, quand il s'agit de faire quelque chose que j'aime alors là, vous pouvez m'attendre parce que je prends tout mon temps.

Je mange lentement, je prends le temps de me préparer le matin (bon depuis que je suis maman, c'est plus rapide), je prends le temps d'émerger pour déguster mon thé, je savoure mes petits plaisirs du matin, je ne regarde plus le temps défiler et je vis en savourant l'instant présent... Bah oui du coup je suis souvent en retard. Plus jeune, je faisais toujours des devoirs au dernier moment, je revisais à l'arrache. Avec l'age, en devenant maman, j'ai du accélérer un peu le mouvement.

N'empêche que prendre le temps de vivre c'est bon... Alors, se planifier des moments slow où on ne prévoit rien à faire, c'est la base !

VIENS, ON FAIT RIEN

C'est tout un art de ne rien faire et ce n'est pas toujours évident de s'accorder ce temps. Ce n'est déjà pas facile de planifier ce que l'on doit faire alors planifier des plages pour ne rien faire c'est un exercice encore plus compliqué. Je vous partage une petite astuce pour vous accorder du temps : demandez-vous ce que vous feriez si vous aviez une heure de libre. Évaluez dans votre planning le moment propice pour vous libérer ce créneau.

Le temps ne doit pas être un ennemi. Avec le confinement, nous avons du temps en "rab".



En effet, nous ne prenons plus les transports, nous ne perdons plus de temps dans des files d'attente (faire la queue le midi, quand nous faisons des courses, dans les transports rebelote...), nous n'attendons plus personne et personne nous attend. Nous devenons presque maître de notre temps. Après, nous avons certaines obligations à respecter en cas de télétravail et / ou d'enfants à charge mais il n'en reste pas moins que la gestion du temps est moins contraignante que dans le quotidien non confiné (sauf si on a les enfants en télétravail, là c'est un autre sujet car ce n'est pas simple de faire respecter un planning à des enfants confinés mais on peut y arriver...). Bref, utilisez ce confinement où vous êtes forcés de rester chez vous pour apprendre à ne rien faire afin de vous faire du bien sur le long terme en toute simplicité. Aimez-vous, prenez soin de vous, dorlotez-vous, reposez-vous, instruisez-vous, prenez du temps pour vous rendre heureux !

Nos Conseils Slow Life

- Lovez-vous dans une atmosphère douce et chaleureuse
- Lâchez-prise sur les conflits, les tensions, la compétition... Partagez, échangez, lisez, pensez à des choses positives, à des souvenirs joyeux...
- Essayez au maximum de débrancher des sollicitations numériques pour savourer l'instant présent sans être parasité
- Faîtes-vous plaisir et faîtes plaisir aux gens que vous aimez
- Pratiquez la gratitude et appréciez ce que vous avez
- Privilégiez votre confort (vêtement et position)
- Entretenez votre refuge, pour en faire un lieu où vous sentez protégé