

Respecter un sas de décompression, respirer ... 7 conseils pour équilibrer vie personnelle et professionnelle

Par Marion Biosse Duplan

Publié il y a 4 minutes,

Mis à jour à l'instant



«Être à ce qu'on fait, au moment où on le fait», voilà l'intention qui signe pour Brigitte Bellégo le point de départ de toute démarche de changement. *shocky / stock.adobe.com*

NOS CONSEILS – Créer un sas de décompression après sa journée de travail, couper les sons envahissants ou exprimer son besoin de calme... Ces astuces recommandées par une coach de vie peuvent vous aider à concilier votre vie privée et votre vie au travail.

En cette rentrée, comment s'éviter tout sentiment de débordement entre le retour des tâches quotidiennes et la reprise de son activité ? Apprendre à couper, préserver son énergie ou éviter le trop-plein d'informations... *Le Figaro* a retenu sept

recommandations de la coach de vie, sophrologue et formatrice Brigitte Bellégo, auteure du livre « *Vie perso, vie pro, comment les (ré)concilier ?* ».

À découvrir

- [NOTRE SIMULATEUR - Êtes-vous bien payé ?](#)
- [Tout savoir sur les bilans de compétences](#)

Créer un sas de décompression

«*Être à ce qu'on fait, au moment où on le fait*», voilà l'intention qui signe pour Brigitte Bellégo le point de départ de toute démarche de changement. À la maison ou sur votre lieu de travail, pour mettre toutes les chances de votre côté, créez-vous votre «*sas de décompression*» conseille la spécialiste qui rappelle «*qu'on ne peut pas switcher si facilement d'une sphère à l'autre*». Écouter de la musique, s'accorder une pause lecture dans les transports en commun, ou un temps de marche avant et après le travail... Brigitte Bellégo encourage cette bulle de transition chaque matin et chaque soir dès lors que vous passez la porte de chez vous afin d'être pleinement disponible pour ce qui vous attend.

Couper les informations envahissantes

Qui n'est pas tenté de regarder son téléphone au moindre bruit de notification ? Profitez du silence, «*supprimez tous les sons des appareils qui attirent l'attention*» recommande la coach de vie. L'idée ? Redevenir acteur de la situation et choisir les moments où vous consultez sciemment vos informations, vos mails, vos appels ou vos réseaux sociaux.

Oser exprimer son besoin de calme

À la maison ou sur votre lieu de travail, «*osez exprimer votre besoin de silence ou de prendre l'air*» dit Brigitte Bellégo. Alors que nous nous adaptons en permanence à notre collègues ou nos proches, la spécialiste rappelle le besoin fondamental de prendre en compte ses propres besoins pour éviter d'atteindre un niveau de saturation.

Poser un jour, juste pour soi

N'avez-vous jamais eu envie de prendre votre demi-journée juste pour vous, même sans projet particulier ? Pour l'auteur, qui connaît très bien le monde de l'entreprise, «*nous nous autorisons difficilement à poser des RTT ou des jours de congé, sans justifier la façon dont nous allons les utiliser*». Et pourtant rappelle la coach, il n'y a aucune obligation de s'expliquer sur la raison d'un jour posé. Ainsi, il est tout à fait possible de revenir de vacances un mardi et non un lundi pour «*couper sa semaine*», ou de poser une journée, sans rien de prévu, juste pour le plaisir de s'accorder du temps pour soi.

Faire suivre une tâche corvée d'une tâche plaisir

Nous sommes souvent tentés de reporter des actions à plus tard. Mais voir les tâches pesantes s'accumuler ne permet en rien de se libérer. Pour éviter la procrastination, Brigitte Bellégo propose de faire suivre une «*corvée*» d'un moment agréable. À la maison, les tâches ménagères peuvent se récompenser d'une micro-sieste quand, au travail, une tâche difficile peut-être suivie d'un moment d'échange avec un collègue autour d'un café.

Maintenir son énergie

Comment parvenir à garder ses batteries bien chargées lorsqu'on croule sous la liste des choses à faire et les sollicitations diverses et variées ? Brigitte Bellégo parle de plusieurs batteries : psychologique, liée à notre tête, physique, reliée à notre corps et enfin celle du cœur, directement en lien avec nos émotions. Poser sur papier ce qui nous traverse l'esprit, faire un bilan de sa semaine et préparer celle qui arrive un vendredi pour se libérer, voilà des astuces pour libérer sa charge mentale. Prendre soin de son corps par un temps de marche quotidien ou des étirements au moins une fois par heure peut vous aider. Pour préserver sa charge émotionnelle, la coach rappelle l'importance de cultiver les relations positives, dans sa vie personnelle et professionnelle, ainsi que de s'accorder des hobbies comme source de plaisir.

Faire des exercices de respiration

Parmi les conseils de Brigitte Bellégo, le fil conducteur reste *in facto*, l'action en conscience. Pour retrouver le calme ou la concentration, la coach qui est aussi sophrologue invite à se centrer sur le moment présent notamment à l'aide de la méditation et de la respiration. Dans un moment de stress ou juste pour vous centrer sur un point en particulier, vous pouvez par exemple essayer la respiration en carré,

en comptant de un à quatre pour chacune de ses étapes : le temps de l'inspiration, le blocage de la respiration, suivi du temps d'expiration et enfin, le temps en poumon vide préalable à une nouvelle inspiration.