



# Réveiller les esprits

---

La chaleur et la lumière du printemps ont un effet revigorant: une période idéale pour stimuler ses propres énergies de diverses manières – y compris par la créativité.





Le ménage de printemps permet non seulement de ranger et d'ordonner sa maison, mais aussi notre vie.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

**T**out est nouveau en mai, il rend l'âme fraîche et libre», dit une chanson populaire du 18<sup>e</sup> siècle. Le climat printanier ne fait pas seulement fleurir la nature, il nous revigore aussi. Le mois de mai est une période idéale pour aider le corps, l'esprit et l'âme à se «réveiller». Cela peut se faire de plusieurs manières.



### Grand ménage de printemps, mais en profondeur (soigneusement)

Qui ne nettoie pas sa maison à fond au printemps? Les rideaux sont lavés, les fenêtres nettoyées, les toiles d'araignées aspirées, le vélo est remis en état de marche et la voiture amenée au garage pour l'entretien. Il serait facile de profiter de cet élan pour enfin désencombrer la maison, y compris le grenier et la cave. Car beaucoup de choses attendent depuis longtemps d'être rangées et ordonnées – de l'armoire au congélateur en passant par les fichiers sur le disque dur ou dans le cloud. L'effort en vaut la peine, le gain en qualité de vie est rapidement perceptible. Les enseignements chinois et japonais (Feng-Shui, Kanso) et les personnes formées dans ce domaine offrent une aide pour ranger et ordonner.

### «Détoxifier» le corps

A l'intérieur comme à l'extérieur. Le métabolisme qui est devenu paresseux pendant les mois d'hiver, peut maintenant être facilement stimulé. D'une part, en faisant de l'exercice physique – de préférence en plein air, afin que

la peau puisse produire plus de vitamine D. D'autre part, en faisant «le ménage de printemps à l'intérieur», car le mois de mai est aussi un moment idéal pour nettoyer (détoxifier) ses intestins. Le corps dispose certes de son propre système de détoxification, mais celui-ci peut être soutenu par des moyens et des méthodes de médecine naturelle. Le jeûne, une alimentation adaptée et des remèdes à base de plantes sont utilisés pour soulager et renforcer le foie, les reins, le système lymphatique et les intestins. Demandez conseil à votre pharmacie sur les produits phytothérapeutiques et les compléments alimentaires.

### **Réduire le stress et les soucis**

Dans l'ayurveda indien, le nettoyage intestinal (Panchakarma) fait depuis longtemps partie de la cure de purification; il est effectué pour restaurer les énergies vitales. En complément du nettoyage intestinal, on utilise des massages et

## **«Je ne crois pas que la créativité soit le don d'une bonne fée.»**

Edward de Bono, neuroscientifique et écrivain

des compresses à l'huile en externe. En outre, on veille à libérer l'esprit des «déchets, des choses médiocres ou mauvaises que nous engrangeons». En effet, tout comme la saleté et le désordre nuisent à la qualité de l'habitat, les soucis, les conflits et le stress pèsent sur notre esprit et notre âme. Nous pouvons maîtriser certaines choses par nous-mêmes ou avec l'aide d'amis; pour d'autres, il est utile de recourir à l'aide d'un professionnel.

L'école, les études, le travail, la famille – tout concilier peut nous mettre à rude épreuve. Selon une étude récente de l'Institut Gottlieb Duttweiler (GDI), 30% des Suisses actifs souffrent de stress temporel – et ce,



**Jürg Lendenmann** est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

bien que nous disposions de 61% de temps libre de plus qu'il y a 150 ans. Il n'est donc pas étonnant qu'il ne reste pratiquement plus une minute de libre à la plupart des gens, non seulement pour renforcer leur corps, mais aussi nourrir leur âme et leur esprit. Même si l'on arrive à trouver un peu de temps, la «batterie» n'est généralement pas suffisamment rechargée pour se consacrer à quelque chose d'édifiant et de créatif qui aurait un effet stimulant. Il est temps de s'attaquer aux dévoreurs de temps (voir encadré)!

### Cultiver ses hobbies

Au lieu de se distraire devant une série télévisée ou des jeux vidéo, il est plus judicieux de cultiver un hobby – une activité de loisirs dans laquelle on «s'immerge» de plus en plus avec la pratique et qui peut même nous permettre d'entrer dans un état de motivation (un flow) où le temps semble s'arrêter. Peu importe que l'on réactive un vieux passe-temps ou que l'on se tourne vers un projet que l'on a en tête depuis longtemps. Il peut s'agir d'une activité physique comme la randonnée, la marche nordique ou l'aqua fitness.

### Combattre les dévoreurs de temps

- > WhatsApp, Instagram, Facebook et compagnie, les newsletters, les e-mails, les chats, les smartphones (jeux, appels) peuvent vous faire perdre beaucoup de temps. Réduisez de moitié le temps que vous passez sur les réseaux sociaux et investissez davantage dans les contacts personnels et la créativité.
- > La tentation est grande de se détendre le soir en regardant une nouvelle série sur Netflix etc. Choisissez moins, mais de manière plus ciblée, ce que vous voulez regarder et investissez le temps ainsi libéré dans des conversations, des loisirs, de la méditation.
- > Toujours tout faire à la perfection? Beaucoup de choses donnent de bons résultats même si elles ne sont faites qu'à 80 % – ou si elles sont complètement déléguées.
- > Vous avez trop de tâches à accomplir? Dans ce cas, il est certainement possible de simplifier les processus de travail, et pas seulement sur le lieu de travail.
- > Vous êtes souvent dérangé? Alors créez des espaces libres dans lesquels vous pouvez vous concentrer sur votre travail.





Les méthodes de mouvement comme le tai-chi, le qi gong ou le yoga, ajoutent des aspects énergétiques, qui peuvent même donner envie de faire des exercices de pleine conscience ou de la méditation. Pratiquer un tel passe-temps en groupe est motivant; en outre, des contacts se nouent, qui peuvent déboucher sur des amitiés avec des personnes partageant les mêmes intérêts.

### Faire preuve de créativité

La créativité dont l'importance est souvent sous-estimée, est au premier plan des activités de loisirs. «Il ne fait aucun doute que la créativité est la ressource humaine la plus importante qui soit. Sans créativité, il n'y aurait pas de progrès et nous répéterions indéfiniment les mêmes schémas», écrit le scientifique et écrivain Edward de Bono.

La créativité n'est pas réservée aux personnes qui se consacrent à l'art, à la science ou à l'invention. De plus, pour être créatif, il n'est pas non plus nécessaire d'avoir des gènes créatifs. De Bono: «Je ne crois pas que la créativité soit le don d'une bonne fée. Je pense que c'est une compétence qui s'exerce et s'apprend comme conduire une voiture. Nous considérons la créativité comme un don, car nous n'avons jamais essayé de la pratiquer comme une compétence.»

Tous les débuts sont difficiles. Mais l'enthousiasme d'apprendre quelque chose que l'on s'est fixé depuis longtemps aide à surmonter les difficultés initiales. La créativité peut être développée non seulement dans des activités artistiques comme la musique, l'écriture, la poésie ou le dessin. Elle a de nombreux visages et peut même faire apparaître les tâches ménagères sous un autre jour. Le psychologue Abraham Maslow l'a formulé en 1959 dans une conférence: «Une excellente soupe peut être plus créative qu'une peinture de seconde zone.» <