



Fiche thématique

**«Comment avoir plus de jus au quotidien  
et déborder d'énergie ?»**



Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
Florence.bierlaire@toutestpossible.be  
www.toutestpossible.be



## «Comment avoir plus de jus au quotidien et déborder d'énergie ?»

Ce n'est pas tout d'avoir des objectifs de vie, encore faut-il avoir l'énergie et la vitalité de les mettre en action!



Notre rythme de vie cadencé entraîne chez bon nombre d'entre nous un sentiment de fatigue, qui lui-même va ternir notre vision des choses, notre perception de la vie.

Comment retrouver cet élan, cette envie pour avancer vers nos rêves ?

En fait, vous pouvez déjà poser vous-même un diagnostic en tenant un petit carnet de bord et en notant chaque soir ce qui a été énergétivore ou énergétiphile : quand j'ai fait telle activité ... je me suis senti(e) fatigué(e) / en forme, quand j'ai passé du temps avec telle personne ... je me suis senti(e) fatigué(e) / en forme, quand j'ai pensé à telle ou telle chose... je me suis senti(e) fatigué(e) / en forme.

Vous aurez vite une cartographie de vos bouffeurs d'énergie mais aussi de ce qui vous donne du pep's !

Ce constat étant fait, voyez comment vous pouvez augmenter les éléments favorables dans votre quotidien et comment vous pouvez réduire les éléments toxiques.

Pour rappel, vous connaissez maintenant ma devise, inutile de vouloir tout changer d'un coup : la politique des petits pas a plus de chance de vous mener loin ! Aussi, optez pour l'un ou l'autre outil et testez-le par vous-même suffisamment longtemps. S'il vous convient, ancrez-le avant de

passer à l'instauration d'une deuxième nouvelle habitude.

Certes, sans action rien ne bouge, mais se noyer dans trop d'actions est tout aussi inutile.

Voyons maintenant quelques pistes pour retrouver cette flamme de vie en nous :

- Si certains membres de votre entourage vous pompent, songez dans la mesure du possible à réduire ces contacts sans culpabiliser. Ne vous laissez pas tirer vers le bas... Par contre, les relations boostantes sont à favoriser sans modération☺.

- Pour ce qui est de nos pensées, il est assez évident qu'un état émotionnel orienté vers le positif donnera plus de vitalité que de ruminer sur tout ce qui ne va pas. Prenez le temps d'observer pendant quelques jours et sans jugement les pensées qui défilent dans votre tête... Et rectifiez le tir en douceur...

- Regardez de temps en temps une vidéo qui vous fait rire, l'énergie remontera aussitôt.



- Le mouvement appelle le mouvement, plus vous vous mettez en action, plus il vous sera facile d'y rester. Inversement, moins on en fait, plus on se sent apathique. Pas la peine de vous dire que vous n'êtes pas capable : sans avoir pratiqué, vous ne pouvez pas le savoir. Et je peux vous garantir que vous êtes capable de beaucoup plus de choses que vous ne le croyez ! Petite astuce : ne parlez plus en termes d'échec mais évoquez plutôt la notion d'essai. Et bien sûr, il faut souvent plusieurs essais avant de bien intégrer une nouvelle compétence.



- Intégrez dans votre emploi du temps au moins une chose que vous aimez, qui vous passionne. Le plaisir de faire quelque chose est encore le meilleur fournisseur en énergie.

Si vous êtes à court d'idées en la matière, voici quelques questions pour vous guider :

Quel est le sujet qui revient souvent dans vos conversations ?

Quelles sont les activités qui vous font plaisir ?

Si vous deviez évoquer 20 moments heureux dans votre vie, quels seraient-ils ? Et qu'est-ce qui fait que vous les considérez comme étant des instants de bonheur ?

Qu'est-ce que vous seriez prêt(e) à faire gratuitement ?

Une fois reconnecté(e) à ce qui vous fait du bien, lancez-vous... même si c'est à petites doses au départ. Mettez en action quelque chose que vous aimez faire et que vous pouvez renouveler.

Pas la peine de vous traiter d'égoïste parce que vous vous accordez du temps: si vous êtes mieux avec vous-même, c'est tout bénéfique pour votre entourage. Vous ne pouvez pas réellement donner le meilleur de vous-même si vos batteries sont à plat.

- Ecoutez des morceaux de musique qui vous donnent la pêche ! Et pourquoi pas commencez sur le trajet qui vous mène au travail ?

Hop, mettez vos oreillettes ou ouvrez la radio (non pas pour écouter les mauvaises nouvelles du jour) et go pour de la musique peps ! ☺

Ecoutez votre tube favori ne prend que 5 minutes... aucune excuse mes amis !

L'effet sur le moral sera immédiat !



- Prenez le temps de recadrer les choses :

Qu'est-ce qui dépend de moi dans ce qui ne va pas ? Si ça ne dépend pas de vous, inutile de laisser fuir votre énergie dans ce sujet. Si une action est possible, mettez votre esprit en mode « solutions » (et non en mode « problème ») et laissez le temps aux idées d'émerger. Rappelez-vous : Tout ce sur quoi on porte son attention grandit !

Sur quoi voulez-vous porter votre regard ?

- Notez chaque soir 5 choses que vous avez appréciées dans la journée ou dont vous êtes fier(e). Et je précise que cela ne doit pas être des choses héroïques ☺ !

- Veillez sur votre qualité de sommeil : ne passez pas de l'écran d'ordinateur au lit, faites un petit break relaxant entre les deux ; remémorez-vous les belles choses, faites 10 respirations profondes, faites une petite relaxation...

Au choix, selon vos goûts !

- Levez-vous du bon pied en démarrant la journée par un petit rituel matinal qui vous branche (si vous n'aimez pas vous lever plus tôt, allez-y mollo mais ne renoncez pas car la couleur de votre journée en dépendra grandement).

Le top serait de faire du bien à votre esprit : une belle musique, 10 minutes de lecture ou une vidéo inspirante, 10 minutes de relaxation ou de visualisation positive... selon vos préférences ;

Et de faire du bien à votre corps : 10 minutes d'exercices, un petit déjeuner agréable et énergétique, une douche dynamisante...



- Souriez ! Difficile pour l'esprit de rester de mauvaise humeur et de sourire en même temps ☺



### Autres basiques !

- Songez à vous hydrater suffisamment : si vous buvez peu d'eau sur votre journée, l'énergie aura tôt fait de redescendre... et c'est souvent quelque chose qu'on a tendance à négliger. Consommez jusqu'à deux litres d'eau, vous verrez rapidement la différence.



- Evitez les repas trop lourds quand vous devez être actif(ve) et concentré(e) sur une tâche.

- Prenez soin de vous, mettez-vous à votre avantage, prenez le temps de vous habiller comme vous aimez... cela demande peut-être 20 minutes de plus mais le résultat sur votre état d'esprit en vaut la peine ! Prendre soin de soi est un ingrédient essentiel pour être heureux et dynamique.

- Songez à vous offrir de petites récompenses à chaque pas réalisé vers votre bien-être !

Cette liste est loin d'être exhaustive et peut être alimentée à souhait : piochez, testez, vivez !

Tout ce qui importe est que vous trouviez votre propre formule pour être motivé(e) au quotidien et vous sentir plein d'énergie vitale !

*Florence,*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même.*

Florence Bierlaire

Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)

[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)