

S'AÉRER L'ESPRIT

Midi. Vite! On sort des écoles, des universités, des magasins et des tours de bureaux pour se presser à l'extérieur. La température est idéale. Le ciel est bleu, l'air est frais, le vent est doux. Derrière la cacophonie des bruits de la ville, des oiseaux sifflent et d'autres chantent. On assiste à une splendide journée comme seul l'été sait nous en offrir.

De prime abord, on pourrait penser que tout le monde se dépêche pour profiter de ce temps magnifique afin de s'aérer l'esprit, mais ce n'est pas tout à fait le cas. Sur les trottoirs, les terrasses et dans les parcs, nous sommes tous alignés, la nuque penchée, les sourcils froncés, les écouteurs dans les oreilles et les yeux rivés sur notre téléphone intelligent.

Même si ça fait des mois qu'on attendait ce moment-là, une fois l'été arrivé, on n'arrive pas davantage à débrancher. Et qu'il fasse chaud ou froid, qu'il pleuve ou que le soleil brille, nous sommes tous plus ou moins accros à nos petits écrans. Autrement dit, nous sommes vivants mais sans l'être vraiment, parce que nous gaspillons de précieux moments de « vraie vie » en temps passé devant l'écran. Comment faire autrement?

Premièrement, il ne s'agit pas de nous délester de nos cellulaires à tout jamais, mais d'arrêter une minute pour se questionner. Avons-nous peur de débrancher notre téléphone? Sommes-nous anxieux à l'idée de sortir sans lui? Avons-nous le réflexe d'occuper le moindre moment libre en sortant notre iPhone pour vérifier nos courriels, envoyer un texto, poster une photo, épingler une image sur Pinterest, jouer à un jeu vidéo ou surfer sur les réseaux sociaux?

Deuxièmement, il faut éviter de se culpabiliser, car nous éprouvons tous – plus ou moins – cette petite pointe d'anxiété à l'idée



d'être séparé de nos écrans. Nous sommes tous – plus ou moins – accros à nos ordinateurs. Et l'exercice de déconnecter est d'autant plus difficile que, de nos jours, les écrans nomades nous suivent continuellement et que le wifi nous est offert gratuitement partout.

Comment se sevrer des frissons d'excitation que nous procure le fait d'avoir un accès rapide et permanent à une foule d'informations, incluant ces images qui projettent en rafale la vie des autres? L'intention ici n'est pas de nous soumettre à un sevrage complet, mais de nous servir des quelques conseils qui suivent pour nous aider à vivre mieux.

► **Ralentissons.** Il n'y a pas le feu! Lorsqu'on vérifie nos courriels à la vitesse de l'éclair, qu'on envoie 10 textos à l'heure, qu'on surfe d'un réseau social à l'autre, des hormones comme l'adrénaline et le cortisol alimentent notre nervosité. Notre concentration en est affectée, de même que notre humeur. On devient vite plus irritable et impatient. La soif de vitesse, de stimulation et d'instan-tanéité active fortement le cerveau, qui se positionne en mode réaction. Or, aller moins vite fait partie des mesures faussement anodines qui pourraient bien transformer

notre vie, affirme le neuropsychologue américain Rick Hanson. Ralentir permet en effet de créer une ouverture dans notre champ attentionnel; d'emblée, on se sent plus détendu, plus disponible à ce qui se passe en soi et autour de soi.

► **Mettons notre cellulaire en sourdine et rangeons-le au fond de notre sac ou dans un endroit plus difficile d'accès, afin d'être moins tenté de nous en servir.** Relevons la tête et regardons autour de vous. Focalisons sur l'espace qui nous entoure, prêtons attention au chant des oiseaux, au soleil qui frôle notre joue. Ressentons les sensations de légèreté, de liberté et de pleine conscience qui découlent de notre présence au monde.

► **Débranchons-nous des notifications.** Elles nous asservissent et nous rendent encore plus réactifs. Répétons-nous que nous avons le droit d'être tranquille, que nous méritons ce moment d'oisiveté pour ressourcer notre cerveau et alimenter notre créativité.

► **Faisons-nous plaisir autrement qu'en surfant sur Internet.** Renouons avec des amis, marchons dans la nature, respirons à fond, apprécions la vie. Il ne s'agit pas juste de trucs clichés, mais de réelles solutions pour reprendre contact avec le monde. Et le vrai monde, ce sont des choses simples comme la rosée du matin, le parfum d'une pivoine, le sourire d'un enfant, le goût juteux d'un fruit, le chant des oiseaux, la mélodie du vent et du bruissement des arbres. La beauté du réel nous libère du monde virtuel pour nous ramener à la fontaine de la vie.

La vie est courte, alors profitons-en intensément, passionnément. Ici et maintenant, soyons pleinement présents, pleinement conscients, pleinement vivants. Bon été! **■**

NICOLE BORDELEAU EST AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE, MAÎTRE EN YOGA ET PROFESSEURE DE MÉDITATION.