



Rentrée : 10 conseils pour être au top sur tous les fronts !



Maison, boulot, enfants... Pas facile de reprendre le rythme après les vacances. Voici les conseils de Sarah Alimondo, présidente du Syndicat National des Kinésithérapeutes pour vous assurer au top.

Dormir à heures fixes

Les longues siestes à l'ombre dans le jardin et les veillées tardives doivent céder le pas à une reprise régulière du sommeil avec des horaires fixes quelques jours avant de retourner à une pleine activité. Le sommeil assure une bonne synthèse de nos hormones, essentielles pour être en pleine forme le jour J. La qualité de sommeil garantit de rester serein devant les journées qui nous attendent.

Faire des To do List

Il y aura toutes les tâches domestiques et la rentrée des enfants. Mieux vaut s'armer d'une "to-do" liste plutôt que de s'énerver un dimanche soir, veille de reprise sur les urgences du moment ou celles à venir. Il en va de même pour le travail, ce qui permettra de hiérarchiser les dossiers et missions à traiter plutôt que de se retrouver submergé et donc découragé.

Reprendre progressivement

Rien ne sert de courir, il faut partir à point. Il faut gérer son rythme de travail et opter pour une reprise progressive, afin d'être certain de pouvoir tenir jusqu'aux prochains congés. Ceci vient donc exclure de quitter tard le travail dès les premiers jours. Rentrer tôt permet encore de profiter des beaux jours, de sa famille, de pratiquer une activité sportive ou de détente.

Trier les mails

Un nombre faramineux de courriels s'est entassé durant la pause estivale. La première chose à faire est d'abord de faire un tri drastique parmi les offres publicitaires et les invitations qui ne sont plus valables. Ensuite, classer ceux qui restent en leur attribuant des catégories : "à lire rapidement", "plus tard", "à répondre", "à archiver". Cette vue globale fera gagner temps et efficacité.

(Re)prendre le sport

Le sport doit apporter bien-être et santé et ne pas être une contrainte. Il faut donc identifier ses motivations : se détresser après le travail, perdre du poids, partager ce moment avec des amis... Ainsi, le temps qui va être consacré au sport sera appréciable et perçu comme un retour à soi.

Manger équilibré

La rentrée est trépidante mais ce n'est une raison pour déséquilibrer la première source d'énergie : l'alimentation. Fruits et légumes, viandes et poissons, féculents sont à privilégier aux fast-food et sandwichs trop riches en sucres cachés. C'est aussi une clé pour rester en forme.

Garder du temps pour soi

Pour être à l'aise dans les relations avec les autres, un retour régulier en nous-mêmes est nécessaire. Il faut donc garder du temps pour soi, pour préserver sa vitalité, se ré-oxygéner. Ce peut être des choses simples : se balader en forêt, partir en week-end, faire une grasse matinée, prendre le temps de vivre, se faire faire un massage bien être, du yoga, de la relaxation... Bref, se déconnecter et se poser !

Ordonner la maison

Notre intérieur (soi, habitat, voiture...) reflète notre organisation mentale. Avant le rush, une remise en ordre de la maison permettra de mieux organiser le quotidien et de s'y retrouver plus facilement : trier, jeter, faire du vide... Rien de tel pour évoluer dans un habitat respirable, clair, ordonné. Faire participer les enfants pour qu'ils vous imitent et apprennent à se séparer en faisant des choix parmi leurs jouets, vêtements, etc.

Impliquer la famille

Pour que la reprise soit vivable pour toute la famille, chacun a sa part à remplir. Les parents ne sont pas des êtres inépuisables. Quand les enfants sont en âge d'accomplir certaines tâches, les responsabiliser en leur apprenant à mettre la table, à ranger leur chambre, faire leur lit. Cela renforce leur sentiment d'être utiles, de contribuer à la vie collective, d'avoir une place et d'appartenir à leur famille même si sur le moment, ils rechignent un peu.

Libérer les charges émotionnelles

Cette clé est en lien avec les 9 autres. S'organiser, anticiper, prendre de la distance, savoir recevoir, prendre le temps de (re)découvrir ses besoins, gérer les limites... La kinésiologie est toute indiquée comme outil de travail sur soi pour continuer à s'adapter à la réalité qui nous entoure en identifiant les causes de conflits et de mal-être intérieur, source de tensions physiques et/ou psychiques et de comportements inadaptés. Et ce, quelque soit le domaine de votre vie où cela s'exprime : familial, professionnel, parents-enfants, scolaire. Cette technique agit sur différents plans : mental, émotionnel, physique et énergétique en libérant les charges émotionnelles associées et stockées par des équilibres ajustés au besoin de la personne qui consulte.

© mysweetimmo/pixabay Soyez sweet, partagez l'info !

[Voir plus d'articles](#)