

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

BARBARA MEYER

RAMOLLIR !



EYROLLES

21 matins
★
POUR CHANGER

Marre de vous sentir mollasson dès le saut du lit ? Cela fait des semaines que votre énergie est en berne et vous ne savez plus quoi faire pour retrouver votre tonus ?

Barbara Meyer a créé **LA** méthode pour retrouver rapidement votre dynamisme. Son secret : **changer vos matins pour dynamiser vos journées !**

21 matins
pour prendre son corps
et sa tête en main !

- **21 jours** pour retrouver votre tonus et... votre sourire !
- Des **exercices quotidiens**, côté mental et côté physique, pour cultiver bien-être et harmonie.
- Un **poster** récapitulatif pour ancrer les bonnes habitudes.
- Des **astuces et des conseils nutritionnels** pour bénéficier d'un accompagnement sur mesure.

Pas besoin de révolutionner votre quotidien ! La recette « J'arrête de ramollir » de Barbara est la clé de votre épanouissement et de votre succès sur tous les plans !



Barbara Meyer est diplômée en communication et préparation physique. Inspirée par ses expériences en entreprise et en coaching, elle a adapté les techniques de préparation physique et mentale pour aider les entrepreneurs et les managers. Elle vit à San Francisco, où elle est notamment coach au sein de programmes d'accélération de start-up. Maman de trois enfants, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages aux éditions Eyrolles

J'ARRÊTE DE RAMOLLIR !

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de me trouver nul(le) !, Clotilde Poivilliers

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Madeleine Martin

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

© Groupe Eyrolles, 2017

ISBN : 978-2-212-56137-1

Barbara Meyer

J'ARRÊTE DE RAMOLLIR !

21 matins pour prendre
son corps et sa tête en main

EYROLLES



« Si tu veux rester jeune toute ta vie, continue d'évoluer, d'apprendre, de découvrir, et ne t'enferme pas dans des habitudes qui sclérosent l'esprit, ni dans le confort engourdissant de ce que tu sais déjà faire. »

Laurent Gounelle,

Les Dieux voyagent toujours incognito,
Éditions Pocket, 2012

Sommaire

Mon coaching	1
Les dessous de la méthode <i>J'arrête de ramollir</i>	5

Semaine 1

Routine matinale, même pas mal **23**

Jour 1 Hello moi !	26
Jour 2 Mon corps et moi	33
Jour 3 Ma liberté et moi	38
Jour 4 La force et moi	45
Jour 5 Ça se précise.	50
Jour 6 Dessine-moi demain	55
Jour 7 Mon énergie et moi	62

Semaine 2

Je déploie ma routine matinale **67**

Jour 8 J'ouvre les yeux.	70
Jour 9 Je respire.	76
Jour 10 Je passe la seconde.	80
Jour 11 Je grimpe au niveau supérieur.	86
Jour 12 Je persévère sévère	91
Jour 13 Je canalise mon énergie	97
Jour 14 Je vois loin	102

Semaine 3

Routine matinale : Petits succès et bonheurs..... 107

Jour 15 Je veux respirer.....	110
Jour 16 Je veux m'enthousiasmer.....	116
Jour 17 Je veux tout déchirer !	120
Jour 18 Je ne veux pas vieillir	124
Jour 19 Je veux résister	130
Jour 20 Je suis à ma place	134
Jour 21 Je progresse	140
Conclusion.....	144
Bibliographie	145

Mon coaching

Si on vous avait dit un jour que vous alliez utiliser votre corps pour rendre votre esprit plus performant, vous auriez sans doute souri.

Et pourtant, c'est ce que vous êtes sur le point de faire. Vous avez décidé de sortir de votre train-train qui vous fait sentir vieux avant l'âge, de devenir plus actif, plus performant et de vous occuper de vous dans votre intégralité ?

Vous avez le bon outil entre les mains.

Mais quel lien y a-t-il entre le physique d'une personne et sa réussite ? Attention je ne parle pas ici de beauté ou de minceur mais de ce « truc en plus » que certaines personnes dégagent.

Cette personne que vous avez croisée au bureau ou au dîner des voisins et que vous avez admirée ou jalousée un peu.

Cette personne qui se déplace avec aisance et grâce, qui n'est pas essoufflée dans l'escalier alors que vous ne pouvez pas finir votre phrase dès le deuxième étage. Celle qui raconte qu'elle a fait 3 heures de V.T.T. le week-end dernier pendant que vous avez regardé 6 épisodes de *House of cards* non-stop. Celle qui part en voyage d'affaires avec ses baskets (et parfois même son oreiller) dans sa valise, qui dit « jamais de dessert merci » juste après que vous ayez commandé le vôtre...

Celle-là même qui réussit professionnellement et que l'on écoute lorsqu'elle s'exprime.

Si vous avez déjà lu et relu sur internet « *vingt choses que font les gens qui réussissent* » ou « *dix choses que font les leaders avant leur petit déj* » vous avez sans doute noté qu'une majorité se lève tôt (beaucoup trop tôt), pratique une activité physique et organise leur matinée comme du papier à musique.

Parce qu'en faisant cela ces personnes libèrent leur esprit de petites décisions qui influencent leur humeur et donc leur performance de la journée. Parce qu'elles se plongent, grâce à la mise en mouvement de leur corps, dans une dynamique motivante.

Vous l'aurez compris je vous emmène donc avec *J'arrête de ramollir* sur mon terrain. Un terrain sportif mais bienveillant, un terrain où la bonne humeur l'emporte sur l'exigence et où l'harmonie rime avec vie !

Je suis fan de sport, depuis toujours. J'ai tout aimé dans le sport car le sport m'a tout apporté.

Il m'a sorti de mon environnement familial, offert des amitiés et des mentors inoubliables, façonné un esprit de compétition et un mental hors normes. Mais il a surtout guidé mes choix de vie. Après le bac, je pars un an à La Clusaz pour évoluer dans les prémices du monde du snowboard. Par cette expérience sportive j'apprends le lien entre motivation et performance mais surtout entre plaisir et réussite.

Puis des études de communication me conduisent vers les grands groupes industriels. Pendant neuf ans je travaille dans l'urgence et dans la gestion de crise. Chaque jour est une compétition et j'observe, incrédule, que le stress n'est pas sans conséquences sur chacun de nous. Femme, homme, jeune, expérimenté, marié, célibataire, cartésien ou créatif. Les conséquences du stress sont diverses et nombreuses. Elles impactent notre santé, réduisent considérablement la performance en altérant la personnalité et réduisent la sensibilité au plaisir.

À 30 ans je veux comprendre comment un athlète de biathlon peut, après un sprint et la pression de la compétition, tirer à l'arc sans sourciller, tandis qu'un homme stressé dans une entreprise peut prendre une mauvaise décision et impacter tout un système.

Je décide de retourner sur les bancs de Paris XII pour me former au *coaching* sportif et m'initier à la préparation mentale. Dans ma lancée je deviens instructeur Pilates, cette méthode appelée aussi *Contrology* m'ouvre une nouvelle compréhension du lien corps-esprit. Pendant huit ans j'enseigne et j'observe aussi mes élèves qui, les jours de grande fatigue ou de stress intense, n'arrivent plus à coordonner leurs mouvements, perdent de leur souplesse et l'envie de découvrir de nouveaux exercices ou de plaisanter.

En 2010, l'arrivée de mes jumelles augmente mon propre rythme infernal boulot-métro-entraînement-logistique-dodo et je dois composer avec une nouvelle donnée : la fatigue. Je découvre que mon corps aussi a des limites et que mon mental est dépendant de ma forme physique.

Plus je suis fatiguée, plus je suis de mauvaise humeur et moins j'ai envie de m'occuper des autres (ma famille, mes clients, mes amis...).

Je m'adapte et je laisse la régularité prendre le pas sur l'intensité pour mes entraînements. Cette régularité façonne doucement mais sûrement mon corps et me met dans une dynamique psychologique puissante. Mon objectif n'est pas d'être instructeur sur *Instagram* mais bien de vivre en cohérence avec mes vies professionnelle, personnelle et sociale.

Je m'aperçois que plus je suis bienveillante envers moi-même, plus je suis bienveillante envers les autres et même envers l'environnement. Je fais attention à tout ce qui m'entoure et qui a de la valeur pour moi. Si je me considère comme le carrosse et non comme la cinquième roue de celui-ci je peux embarquer les autres et avancer.

Riche en expériences de crises et de coaching qui ont façonné ma carrière, j'élabore une méthode d'accompagnement pour mes clients qui leur permet de traverser leurs propres crises et de renouer avec le plaisir et la réussite.

C'est ce je vous propose de découvrir avec la méthode *J'arrête de ramollir*. Une méthode qui unit le mental au physique pour amplifier tous les bienfaits qu'un corps en mouvement offre à l'esprit par des phénomènes physiologiques mais aussi comportementaux.

Une méthode différente car je sais que nous ne sommes pas tous dotés d'une capacité à courir tous les jours à jeun, à faire 30 minutes de « Bootcamp »¹ ou du vélo à 5 h 30 du matin, mais que notre corps a besoin d'une source de dynamisme pour nous permettre d'avancer dans nos vies avec énergie et bonne humeur !

1. Le « bootcamp » qui signifie littéralement « camps d'entraînement », est une méthode de préparation physique inspirée de celle utilisée par l'armée américaine pour préparer ses soldats.

Les dessous de la méthode

J'arrête de ramollir

La routine

Si à ce mot vous avez les poils qui se dressent, prenez une grande inspiration et détendez-vous ! La routine est un concept éprouvé et approuvé à travers le monde par de nombreux leaders et de grands sportifs.

La routine est l'ensemble des gestes répétés chaque jour dans le même ordre et que l'on exécute sans réfléchir, libérant ainsi son esprit de choses futiles pour se concentrer sur des informations et des décisions importantes. Elle permet d'affûter votre esprit et libère du temps et de l'énergie pour vous ouvrir de nouvelles perspectives de vie.

La méthode *J'arrête de ramollir* vous invite à dynamiser votre quotidien, donner à votre corps une nouvelle énergie pour croquer la vie à pleines dents et chasser ces vieilles habitudes qui collent vos fesses à votre canapé.

Au cœur de cette méthode : une routine matinale soutenue par une routine du soir.

La routine matinale va permettre d'intégrer des exercices physiques sans contraintes de temps, financières, géographiques, sociales... Contraintes que vous vous imposez et qui vous empêchent de pratiquer une activité physique.

Elle va également augmenter vos chances d'entrer dans votre zone de « Flow », c'est-à-dire dans un état de concentration, de productivité et de créativité absolues, plus rapidement.

Cet état mental appelé aussi « La zone » par les sportifs laisse émerger le meilleur de vous sans stress ni angoisse.

Lorsque vous êtes dans cette zone, l'effort n'est pas ressenti comme un frein à l'atteinte de votre objectif mais éprouvé comme l'expérimentation d'un superpouvoir.

Vous l'expérimentez chaque fois que vous vous dites :

« Waouh j'ai été super productif cet après-midi ! » ou « J'ai pas vu le temps passer. » ou « J'aurais bien aimé finir ce dossier, j'étais super bien lancé. »

Vous savez donc que le plus dur n'est pas de prolonger cet état, mais d'y entrer.

La routine matinale est une porte ouverte vers cet état de super productivité mais aussi de super positivité.

J'arrête de ramollir vous propose donc de vous mettre en action dès le réveil sans perte de temps ni d'énergie, et de ne laisser aucune chance aux questionnements et aux tergiversations du genre :

- « J'ai pas envie d'y aller ! »
- « Je peux me rendormir un peu... »
- « Quel jour on est déjà ? »
- « Par quoi je commence ? »

Celles-ci n'auront plus aucune chance de réduire vos chances de réussite.

J'arrête de ramollir, mode d'emploi

« Le sport ne forge pas le caractère. Il le révèle. »

Heywood Hale Broun.

La discipline des routines est la clé de votre liberté. Sans routine vous êtes sans cesse désorganisé, à la recherche de vos affaires, des choses à faire, des personnes à appeler... Vous perdez du temps à courir après le temps.

Vous créez ainsi les conditions idéales du stress et de la fatigue qui altèrent votre jugement, mobilisent des ressources négatives (ce qui vous fait voir le verre à moitié vide) et vous fait entrer dans une zone de panique incompatible avec la réussite.

Installer une routine c'est rassembler les meilleures conditions pour augmenter la productivité de chaque journée, libérer de l'énergie et être performant.

La routine du challenge *J'arrête de ramollir*, repose sur 3 grandes actions :

- Être prêt à démarrer une journée efficace en s'organisant la veille au soir.
- Se lever plus tôt pour récupérer du temps pour soi.
- Faire des exercices physiques pour se libérer des tensions et augmenter sa performance physique et intellectuelle.

Être prêt à démarrer une journée efficace

Une journée réussie c'est comme une compétition, ça se prépare.

Pour optimiser vos chances de réussir votre journée vous devez anticiper. Voici quelques idées qui vous permettront de mieux vous organiser :

- L'anticipation maximum de la logistique nécessaire au démarrage de votre journée : vêtements, clés et sacs prêts. Petit-déjeuner sorti. Prenez également connaissance de l'exercice physique du lendemain et du challenge mental associé. Vous pouvez, si vous le souhaitez, répéter l'exercice la veille au soir pour mieux vous l'approprier. Vous trouverez les consignes dans le livre et l'ensemble des exercices sur le poster (à afficher dans votre chambre ou votre salle de bains !).
- La connaissance de votre agenda du lendemain pour éviter les mauvaises surprises et les prises de panique du matin. Dans tous les cas, l'inconnu fait peur alors autant chasser les inconnus lorsque vous le pouvez. Prenez le temps de le faire avant de vous endormir en visualisant votre journée du lendemain. Faites-le de façon positive, car elle a plus de chance d'être réussie si vous l'abordez avec enthousiasme que si vous y allez à reculons. N'oubliez pas de vous visualiser aussi en train de faire vos exercices physiques. Une partie de l'apprentissage moteur et du développement de la force musculaire sont imputés à la seule visualisation de vos muscles en mouvement.
- Le soin que vous porterez à votre sommeil : d'abord en vous coupant des écrans au minimum une heure avant d'aller vous coucher. Si vous l'imposez déjà à vos adolescents, aucune excuse pour ne pas vous l'imposer à vous-même ! N'oubliez pas que les enfants apprennent beaucoup par le modèle et que le modèle c'est vous. Il ne fait plus aucun doute que les écrans perturbent le sommeil. La lumière contrarie le cerveau et le contenu de ce que vous lisez vous stresse. Pas de mystère, pour se lever au premier dring du réveil, il faut dormir comme un bébé. Et comme le sommeil ne se récupère pas, même avec une grasse