



CARREFOUR BIENVEILLANCE 50+

Pour un vieillissement actif et heureux
dans Vaudreuil-Soulanges

Infolettre
janvier 2025

**Être en harmonie avec soi-même, l'environnement
et les autres, c'est sain et à la portée de tous!**

Eve Martel (extrait d'un article du Bel Âge)

<https://lebelage.ca/entre-nous/psycho/3-facons-datteindre-lharmonie/>

Mode d'emploi pour y parvenir

Récemment, alors que je réfléchissais à mes plans pour cette nouvelle année, je me suis demandé: *suis-je en harmonie?* Comment va mon chez-moi et est-ce qu'il affecte mon humeur? Est-ce que je commence chaque journée avec la sensation d'avoir ma place dans le monde? Ou est-ce que je patine, je m'oublie et je me déstabilise sans m'en rendre compte?

Cette réflexion m'a menée à être davantage consciente des gestes que je pose pour vivre la vie que je mérite et m'y sentir bien. Et ce, tout de suite! Car être en constante attente de devenir quelqu'un de différent, de «*meilleur*», c'est prendre la voie rapide vers un déséquilibre intérieur. Voici quelques habitudes pour trouver cette quiétude qu'apportera l'harmonie.

S'accepter (enfin) tel qu'on est

Une chose qui m'a aidée a été de chercher à être en paix avec toutes les facettes de ma personnalité. Je vous donne un exemple: j'aime me rassembler avec mes amis, mais j'ai aussi besoin d'être seule pour recharger mes batteries... Je n'ai pas à me sentir coupable de vouloir m'écouter! S'accepter ne veut pas dire de s'imaginer parfait, mais de comprendre qui nous sommes, ce qui fait de nous une personne unique et valide.



Mais comment y parvenir?

Nous pouvons mieux nous connaître et nous aimer en confiant nos pensées à un journal, où nous décrirons chaque jour les petites choses que nous réalisons, l'impact positif que nous avons dans la vie des autres et tous les autres moments qui font du bien, la thérapie pourra aider à déprogrammer certains réflexes de culpabilité que de plus grands traumatismes pourraient avoir causés.

Rechercher la tranquillité

Laisser aller ce que nous ne contrôlons pas et vivre dans l'instant présent sont aussi des réflexes moteurs de paix. Il n'y a rien comme la peur, les regrets et la culpabilité pour briser l'harmonie. Méditer un peu chaque jour nous apaisera beaucoup. Cela peut être avec une application en ligne, ou simplement en fermant les yeux pendant 10 minutes, assis dans une chaise berçante.

Passer du temps en nature est aussi incroyablement bénéfique pour ressentir le sentiment de communion que procure une grande harmonie interne. Pensez à comment nous nous sentons en rentrant les joues bien rouges après une grande marche dehors! L'atteinte de l'harmonie sera aussi facilitée en gardant notre maison saine et bien organisée. Créons un endroit où nous nous sentirons en toute quiétude et ce, en passant quelques minutes chaque jour à prendre soin de notre lieu de vie.

Montrer le vrai nous aux autres

Est-ce que cela vous arrive de cacher votre opinion ou de diluer vos valeurs pour plaire aux autres ou pour ne pas causer un conflit? Arrêtez tout de suite! Car écouter sa voix intérieure et vivre selon ce qui nous donne des vibrations positives et authentiques est essentiel à l'harmonie.

Se montrer sous notre vrai jour peut aussi vouloir dire d'établir ses limites face aux demandes des gens qui nous entourent. Rappelons-nous que nous ne pouvons pas plaire à tout le monde et que «non» est une phrase complète!

Je vis en harmonie

- en acceptant qui je suis;*
- en me créant une vie paisible;*
- en m'écoutant.*





CARREFOUR BIENVEILLANCE 50+

Pour un vieillissement actif et heureux
dans Vaudreuil-Soulanges

Location fauteuils roulants



Les modèles offerts peuvent
être différents de l'illustration

Procurez-vous une carte de membre,
elle est **gratuite!**

10\$/semaine (membre)
15\$/semaine (non-membre)*
dépôt 50\$

sur rendez-vous seulement
450.424.0111

centredereferences@carrefourbienveillance.org