

Vous, en mieux !

Chroniques radiophoniques
2020–2021

DU MÊME AUTEUR

Dans nos bras doux (poésie)
Éditions JALON, 2023

Bibliographie complète en fin d'ouvrage.

Vous, en mieux !

*Chroniques radiophoniques
2020 – 2021*

Fabienne Ramond



Éditions JALON, 2024

© 2024, Fabienne Ramond. Tous droits réservés.
La photo de couverture et toutes les illustrations sont de l'auteur.
ISBN 978-2-491068-69-1
Dépôt légal : Janvier 2024.

Sommaire

Avant-propos	IX
Introduction	11
25 janvier 2020. Mes trois nouvelles règles de l'année 2020	15
03 février 2020. Addict au téléphone	17
10 février 2020. Les dépendances, les addictions : le sucre	19
17 février 2020. Vaincre les dépendances : les TOC	21
24 février 2020. Addict aux autres	23
02 mars 2020. Avoir une parole impeccable.....	25
09 mars 2020. Ne rien prendre personnellement.....	27
16 mars 2020. Pas de suppositions !.....	29
11 mai 2020. C'est la reprise !.....	33
18 mai 2020. Où sont nos repères ?.....	35
25 mai 2020. Comme un second souffle !.....	37
08 juin 2020. C'est décidé, je m'y mets !.....	39
15 juin 2020. Nos frontières, nos limites	41
22 juin 2020. Une envie d'insouciance mais pas d'inconscience	43
29 juin 2020. Fermer des cycles, en ouvrir d'autres	45
31 août 2020. C'est la rentrée... Rentrez masqués !	47
07 septembre 2020. Faire de la peur un atout	49
14 septembre 2020. Gérer le trop-plein !	51
21 septembre 2020. Poser des limites	53
28 septembre 2020. L'automne est là !	55
05 octobre 2020. Colorier octobre en rose.....	57
12 octobre 2020. Gérer l'incertitude.....	59
19 octobre 2020. Croire au renouveau !.....	61
26 octobre 2020. Accompagner le stress en nous.....	63

02 novembre 2020. Définir l'essentiel.....	67
09 novembre 2020. Garder une vie « active »	69
16 novembre 2020. Recréer des routines	71
23 novembre 2020. Préserver une communication positive	73
30 novembre 2020. Gérer un conflit qu'on n'a pas pu éviter.....	75
07 décembre 2020. Redécouvrir le sens de la fête	77
14 décembre 2020. Une veillée pas comme les autres.....	81
21 décembre 2020. Joyeux solstice d'hiver !	83
04 janvier 2021. Des résolutions . . . oui ou non ?.....	85
11 janvier 2021. Une résolution « anti-dépression »	87
1 ^{er} février 2021. Rester maître de soi.....	89
08 février 2021. Hauts les cœurs !	91
15 février 2021. Comme une envie de grand air.....	93
22 février 2021. Comme une envie de renouveau.....	95
1 ^{er} mars 2021. Comme une envie de légèreté	97
08 mars 2021. Parler des droits des femmes	99
15 mars 2021. Voyager autour du désir	101
22 mars 2021. Apprendre à respirer	103
29 mars 2021. Faire de son mieux	105
05 avril 2021. Du chocolat par ici, du chocolat par là	109
12 avril 2021. D'une vague à l'autre	111
19 avril 2021. Préserver le sens de l'humour	113
26 avril 2021. Destin, destinée et résilience	115
03 mai 2021. Comme un souffle de liberté	117
10 mai 2021. Tourner les pages	119
24 mai 2021. Chanter et danser sous la pluie.....	123
31 mai 2021. Prendre une « bonne » décision.....	125
07 juin 2021. Oser se faire plaisir	127
14 juin 2021. Un projet pour l'été.....	129
21 juin 2021. Fêter la musique et l'été !.....	131
28 juin 2021. Cultiver l'été de la résilience	133
30 août 2021. Un regard tout neuf !	135
06 septembre 2021. Les imprévus nous grandissent.....	137

13 septembre 2021. Un pas vers soi.....	139
20 septembre 2021. Les messages clairs.....	141
27 septembre 2021. Vous avez dit « F.I.M. ? »	143
04 octobre 2021. Du rose en octobre ?.....	145
11 octobre 2021. « Tout pour la musique ».....	147
18 octobre 2021. Oser oser	149
25 octobre 2021. « Dodo les marmottes »	151
08 novembre 2021. Décorer son intérieur.....	153
22 novembre 2021. S'émerveiller	155
29 novembre 2021. Redécouvrir l'alphabet grec	157
06 décembre 2021. Conter des légendes	159
13 décembre 2021. Découvrir le cœur de la FÊTE.....	161
20 décembre 2021. La « trêve des confiseurs » pour Noël	163
Conclusion	165
Remerciements	167
Contacts	169
Références.....	169
Bibliographie.....	169

Avant-propos

Cet ouvrage recense les différentes chroniques hebdomadaires « Vous, en mieux! », réalisées sur les ondes de RCF Jerico Moselle, dans l'émission quotidienne « Midi Lorraine », de janvier 2020 à décembre 2021. Orientées initialement « coaching au quotidien », elles ont peu à peu évolué pour s'adapter au contexte de la pandémie de COVID survenue durant cette période, comme aux différents événements égrainés durant les semaines de ces deux années si particulières. Ces chroniques ont tenté de concrétiser une forme d'alchimie entre l'air du temps et « qui nous sommes aujourd'hui », « qui nous devenons », au cours du temps. Elles proposaient chaque semaine un thème de réflexion un peu général, que chacun pouvait s'approprier à titre personnel. Elles incitaient, sur les constats de « qui on est », à tenter un petit pas de côté pour réfléchir, prendre conscience, avancer, pour être et se sentir mieux. Les aléas de la vie de tout le monde en furent la source d'inspiration : soi, l'identité, les émotions ; le rapport aux autres et à la communication, dans tous les réseaux relationnels, en famille, au travail... ; et aussi l'actualité, c'est-à-dire l'environnement social, les événements qui émergent au fil des jours. Si cette émission est désormais terminée, les chroniques restent d'actualité. Le COVID est toujours présent parmi nous, tout comme le processus de coaching reflétant nos états intérieurs, permettant notre évolution personnelle, et cela, de manière intemporelle.

Alors, je vous souhaite une belle découverte des thèmes de réflexion et des musiques proposées tout au long de cet ouvrage, pour rêver, méditer, imaginer, vous évader, voyager, évoluer, vous transformer... vous sentir : « Vous, en mieux » !

Introduction

« Vous, en mieux ! » : présentation

Tout au long des chroniques sont évoqués de grands thèmes généraux mais aussi les petits tracas du quotidien. Ces derniers paraissent souvent anodins mais, sur la durée, ils peuvent contenir des effets éventuellement plus « graves » auxquels il faudrait être vigilant. Pour accompagner la réflexion et agir, des outils variés issus de mes différentes expériences et formations sont proposés. Souvent transformés à l'aune de ma propre sensibilité, certains ont même été inventés au fur et à mesure ! Ces supports sont nourris de mes convictions profondes : la place du corps et de l'écologie personnelle, l'importance de la culture et des arts, la musique en particulier. Ces piliers, incontournables pour construire une forme d'équilibre interne et aussi de résilience, sont généralisables à chacun et permettent d'affronter toute étape de vie.

Il n'est pas question de transformation spectaculaire, car cette perspective aurait été illusoire en quelques minutes à l'antenne, mais plutôt d'une proposition de « focale » sur laquelle porter son attention. C'est l'objectif du « défi de la semaine » : identifier un aspect de sa vie, le regarder à la loupe et essayer d'avancer pour se sentir mieux, être mieux dans des moments de vie, parfois complexes à appréhender. Quelquefois, dépasser un « petit point qui bloque » représente le départ d'une avancée bien plus profonde.

Le coaching : vers une définition

Ma pratique du coaching résulte d'un parcours de vie combinant mes expériences professionnelles et personnelles, approfondies et légitimées par deux certifications obtenues auprès de l'Institut de Coaching International de Genève. Le coaching n'est pas un suivi psychologique ou thérapeutique (même si ses effets peuvent l'être), ou un processus qui durerait plusieurs années, ou encore une technique pour éliminer certains « symptômes » de difficultés

qui, à terme, n'apporterait pas de réels effets d'évolution. Le coaching est un outil puissant d'évolution personnelle : il permet d'identifier une problématique, de définir un objectif clair, atteignable dans une échéance relativement courte. Il accompagne de manière très personnalisée un changement que, tout seul, on n'arrive pas à enclencher. Durant le processus de coaching on parvient à analyser une croyance limitante, à résoudre un blocage, en travaillant sur ses réels besoins, ses valeurs, ses limites, ses parasitages aussi. Cette démarche donne une nouvelle énergie et initie des effets positifs et surprenants, que l'on ne peut prévoir. Des scénarios de vie sont modifiés, et des potentiels peuvent s'actualiser. Le coach est en cela un « partenaire de réussite ». Chaque coaching est une co-construction à chaque fois singulière, car elle fonctionne sur la relation de confiance qui s'établit, et elle évolue, selon l'avancée de la personne, vers la réalisation de l'objectif déterminé ensemble.

La place fondamentale des émotions

Durant des périodes nouvelles, face à des échéances troublantes, le coaching permet de comprendre, d'accompagner et de surmonter les montagnes émotionnelles, individuelles et parfois collectives, auxquelles s'adapter pour créer de nouveaux équilibres. Les émotions dévoilent, parfois par surprise, ce qu'on ressent, et ceci dans toute la palette de nos sentiments. Elles sont le reflet de notre humanité, elles accompagnent chaque moment et chaque étape de nos existences. Elles nous permettent de nous épanouir et d'être heureux, lorsqu'elles sont positives, comme la joie, l'admiration, la curiosité, la gratitude, la fierté, l'amitié, l'amour, la sérénité... Mais parfois elles nous envahissent, nous submergent. Lorsqu'elles sont « négatives », elles vont alors nous freiner, créer de fausses croyances, des peurs, des blocages, des réactions disproportionnées. Ce sont par exemple la déception, la colère, la jalousie, les frustrations, les chocs, les mauvaises surprises, les traumatismes, les phobies, les crises d'angoisses, ce qu'on éprouve en « burn-out » ou lors de « bore-out », dès lors qu'elles nous submergent. Tout est une question de contexte. Les émotions varient d'une personne à l'autre, selon l'environnement spécifique et au sens large de ce moment-là. Les émotions qui

engendrent des jugements de valeur, des suppositions, ou encore des interprétations, peuvent nous bloquer et altérer nos facultés de réflexion, nos choix, nos décisions. Elles sont alors vécues comme négatives si l'on ne parvient pas à les comprendre, les contenir, les accompagner. Elles engendrent du stress et de l'anxiété. On parle bien d'être « sous l'emprise de... ». Dans ces états limites, des erreurs sont souvent commises, avec de l'impulsivité, trop de réactivité, le fait de s'emporter dans une discussion qui dérape, ou de surréagir dans certaines situations. Et les regrets suivent, face à des incompréhensions ou des conflits qui auraient pu être amoindris, voire évités. À l'inverse de cette réactivité, une forme de « paralysie » existe aussi, avec un fort repli sur soi, des peurs, l'impossibilité de communiquer. Les émotions négatives révèlent en fait des souffrances et des besoins cachés que le coaching fera émerger en trouvant les moyens d'y répondre, pour les transformer en moteurs de progrès personnel et d'évolution.

Ce serait cependant une erreur d'entrer dans une forme de caricature avec une répartition binaire des émotions, car les émotions dites « positives », si elles sont excessives, peuvent aussi altérer nos facultés de réflexion. À l'inverse, la colère par exemple, souvent considérée comme « négative », peut être une « saine » colère lorsqu'elle surgit face à une injustice. En revanche elle sera toxique si elle se déclenche de manière disproportionnée pour des faits anodins.

« Vous, en mieux ! » : mode d'emploi

Chaque semaine, une chronique offre un thème général illustré par différentes thématiques, pour donner à penser, réfléchir, méditer, imaginer, ...

À la fin de chaque chronique, un « *Défi de la semaine* », permet à chacun d'approfondir un axe plus personnel, orienté « coaching de vie » et développement personnel.

 Et en toute fin de chronique, cette clé de Sol suggérera une sélection musicale, à découvrir pour rêver, voyager, s'évader ...

25 janvier 2020. Mes trois nouvelles règles de l'année 2020

Chaque semaine, je propose de repousser un peu les limites habituelles que nous avons toutes et tous, nos routines en quelque sorte, avec lesquelles nous nous sentons bien mais qui ne nous font pas beaucoup avancer ! Nous pourrions aussi explorer nos autres ressources, ou réaliser des petits exploits dont nous ne nous sentons même pas capables aujourd'hui !

À quoi est-ce que nous allons nous engager ? Pas de panique, il ne s'agira pas de grimper en haut du Mont-Blanc (enfin, ici avec notre Mont Saint-Quentin, ça reste possible !) ou de traverser la Manche à la nage (on a bien la Moselle, mais ce n'est pas recommandé). Non, ce que je vous propose pour commencer, c'est de réfléchir aux règles avec lesquelles vous fonctionnez, pour vous-même, ou en famille, entre amis, au travail... dans vos différentes sphères en quelque sorte, ce sera à vous de choisir ! Puis vous allez progressivement éliminer ces règles qui vous entravent, qui vous tirent en arrière... Vous les remplacerez par des règles nouvelles qui correspondent mieux à celle ou celui que vous avez envie d'être maintenant. On est au mois de janvier, c'est le mois des bonnes résolutions ! Il y a sûrement des petites choses que vous voudriez changer ? Êtes-vous prêts pour votre défi « Waouhhhh » de la semaine ? Alors, comment s'y prendre ? C'est très simple !

Vous prenez une feuille de papier, et vous notez au moins trois attitudes ou comportements que vous voudriez changer chez vous. Ensuite vous réfléchissez à de nouvelles règles de fonctionnement qui vous conviendraient mieux aujourd'hui, et qui aideraient aussi les autres en plus ! Et pour finir, vous leur faites correspondre trois actions concrètes à mettre en place de suite. Par exemple, si comme beaucoup de monde vous avez tendance à arriver très très juste au boulot... Alors vous pouvez décider d'une nouvelle règle qui consisterait à arriver avec cinq minutes d'avance. Les actions concrètes à mettre en parallèle pourraient être d'installer un réveil, une sonnerie, un signal sonore, ou de s'organiser un tout petit peu autrement... À chacun de trouver ce qui lui sera possible de faire ! Et attention, pas de

challenge trop ambitieux, parce que si on place la barre trop haut, on n'arrive pas à aller jusqu'au bout !

Pourquoi écrire ? Le fait de visualiser nos pensées les rend plus concrètes, et lorsqu'on les écrit, on arrive mieux à les définir. En fin de semaine, il sera possible de vérifier si les trois nouvelles actions ont bien été réalisées. Vous saurez si vous avez réussi votre premier défi de l'année !

Alors, amis auditeurs, quel sera votre premier
« *Défi de la semaine* » ?

Allez hop ! Une feuille de papier, des crayons et des feutres de couleur, pour réaliser votre premier tableau de changement avec vos « trois règles nouvelles ! »

*Mettez de la couleur dans vos vies
et à lundi pour un nouveau défi !*



Michel Fugain « Chante, la vie chante... »