

Sylvie ESPELLET

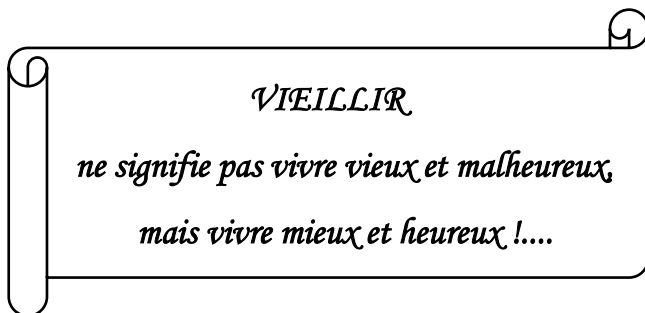
Un nouvel élan

Pour vivre pleinement et sereinement
votre vie après 50 ans et + !



Avec séances
audio de
sophrologie

Votre guide complet du « bien-vieillir »



Cet ouvrage s'adresse :

À tous les « Jeunes » qui vont franchir le cap de la
cinquantaine !...

Aux **50/60 ans** qui souhaitent donner un nouvel élan à leur vie.

Aux bienheureux **futurs retraités** et à tous ceux qui ont déjà la
chance de « retraiter » leur quotidien !

Aux **70/90 ans et plus** qui souhaitent vivre sereinement et
pleinement chaque instant.

UN PACK COMPLET    comprenant :

Un **guide** de développement personnel

Un **stylo** pour réaliser les exercices proposés

Une clé **USB** contenant des **séances audio de sophrologie**

*Les mots sont merveilleux pour qui sait les entendre,
les observer, les analyser...*

Aviez-vous remarqué que le mot

« Vieillir » commence par « VIE » ?

Que le mot « Sénior » est si précieux,

que la langue française lui a attribué

un métal de grande valeur ? « Séni-OR » !

Que le mot « Grandiose » est l'accord parfait

entre les mots « Grand » et « Ose » ?

Est-ce par hasard que l'on dit que

« Grandir c'est oser » ?

Que l'on a toute une vie pour grandir et s'accomplir ?....

Ouvrage de
Sylvie ESPELLET

UN NOUVEL ÉLAN

Pour vivre pleinement et sereinement
votre vie après 50 ans et + !

Edition 2018 - Parution novembre 2018

www.unnouvelelan.fr

Auteur : Sylvie Espellet

Conception visuelle : Fabienne Sherpa

Correction et révision : Christine Duvernois

Photo page de couverture : Jacques Crouzet

Achat crédit image couverture : Can Stock photo

Illustration libre de droit : pixabay.com

ISBN : 978-2-9565103-0-7

Dépôt Légal : novembre 2018

Copyright Sylvie Espellet, ©2018.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à l'utilisation collective (livre et clé USB du pack). Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

PRÉAMBULE

Beaucoup de personnes ont peur du temps qui passe. Et pourtant, vieillir ne doit pas être vu comme un déclin, mais au contraire comme un accomplissement. On a toujours tendance à voir la vieillesse avec un regard négatif en oubliant ce qu'elle apporte. Le but de ce guide est de vous faire prendre conscience à quel point votre vie peut être belle, et ce à n'importe quel âge. Vieillir est certes une réalité, mais pas une fatalité. Notre vision du monde dépend de la façon dont nous percevons les choses et les événements, mais surtout comment nous y répondons. Si nous fixons notre attention sur le fait que vieillir est déprimant, limitant, angoissant... alors en effet notre évolution dans l'âge sera plutôt morose et nous allons vieillir bien plus vite que prévu !...

Le bien-vieillir est tout simplement une philosophie et un état d'esprit. Ce qui implique parfois de changer certaines de nos habitudes ou croyances pour s'ouvrir davantage. La vie, je vous l'accorde, n'est pas un long fleuve tranquille mais reste néanmoins un voyage merveilleux, où rien n'est jamais figé, où tout est en perpétuelle évolution. La vie est un jeu, un coup on gagne, un coup on perd, c'est une succession de joie et de tristesse, de satisfaction et de déception, de confort et d'inconfort... l'important est de savoir accepter ces variations et ces épreuves, pour mieux vivre son temps présent, rebondir et avancer vers un avenir meilleur. Une page se ferme, une autre s'ouvre. Mais même dans les moments de tourment, sachez que nos ressources, elles, ne nous abandonnent jamais. Nous avons tous en nous des forces

insoupçonnées qui ne demandent qu'à être mises au jour et à se déployer, peu importe notre âge !...

C'est ce qui fait la richesse de la vie, rien n'est jamais joué d'avance, tout se crée et se dessine à chaque instant. Nous sommes l'artiste de notre vie.

L'intention de ce livre est de vous accompagner pas à pas à mieux vivre un quotidien parfois pesant ou stressant, en vous permettant de développer vos ressources pour surmonter sereinement, avec force et confiance, les différentes épreuves que la vie met sur votre chemin, et surtout de vous donner (ou redonner !) **le sourire, l'énergie, l'espoir, la joie de vivre, l'envie de profiter de chaque instant, d'avancer, d'oser, de créer.**

Ce livre n'est pas un simple livre, il est bien plus que cela ! C'est à la fois **votre guide et votre confident**. Un ouvrage « vivant » et ludique, où vous allez avoir l'opportunité d'être à la fois spectateur et acteur, lecteur et écrivain. Un « accompagnement » pour « booster votre second demi-siècle », étape par étape, pas après pas. Un véritable concentré de positif ! Mais aussi des clés et des outils précieux pour augmenter votre vitalité et votre bien-être.

« On s'aperçoit qu'on a vieilli en remarquant les rides de la vieillesse sur le visage d'un autre »

Adolphe d'Houdetot

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Il est bien loin le temps où je croyais dur comme fer au hasard ! Et vous, est-ce par hasard que vous tenez ce livre entre vos mains ? Est-ce un hasard s'il a croisé votre chemin ?...

Et de mon côté, alors ? Est-ce par hasard si ce livre a vu le jour ? Est-ce le fait d'avoir franchi le seuil de la cinquantaine ? D'avoir atteint le statut de « *Grande tata* » deux fois cette année ? Le fait de me rapprocher pas à pas de la catégorie « Sénior » ? Est-ce pour me rassurer ? NON ! Mais tout simplement par envie de passer un moment avec vous, de partager ce que j'ai appris et compris, et surtout de vous accompagner sur le chemin de votre second demi-siècle dans la joie, la sérénité et l'accomplissement.

Mais qui suis-je et que puis-je vous apporter, vous offrir ?

De formation scientifique, j'ai débuté ma vie professionnelle dans le domaine de la recherche, en agrochimie puis en pharmacologie. J'ai très vite compris que cet univers n'était pas le mien, qu'il ne correspondait pas à mes valeurs, mon éthique, ma personnalité, mon « Qui-suis-je » !...

Riche de ces années d'expériences, et après avoir eu l'opportunité de découvrir la sophrologie lors de mes séances de préparation à l'accouchement pour la naissance de ma fille, j'ai décidé de prendre un virage professionnel en m'orientant vers un métier plus en lien avec la relation à soi et aux autres, avec le monde, avec VOUS ! Commence alors une nouvelle aventure. Après plusieurs mois de formations et d'enrichissement personnel, ouverture de mon centre de bien-être dans un lieu chargé

d'histoire, sur le plateau du Vercors, en plein cœur d'une nature généreuse et magnifique. Un espace de découvertes, de partages, d'échanges, où chacune des approches se complétait, dans le seul but d'apporter à un maximum de personnes : bien-être et sérénité, confiance en elle et en la vie ! En passant de la sophrologie au qi gong, du yoga à la méditation, de la kinésiologie à la réflexologie... tout était mis en œuvre pour que chaque participant puisse nourrir sa curiosité, expérimenter, ressentir, choisir. Un partage de pratiques qui m'a également permis d'acquérir de nouvelles connaissances et comprendre plus en profondeur le fonctionnement humain.

Durant toutes ces années, j'ai eu la chance d'accompagner de très nombreuses personnes. De la petite enfance au sénior, de l'entreprise au monde du sport de haut niveau, (ski alpin, fond, biathlon et danse sur glace), de la préparation à la retraite au changement de vie... Ce sont de ces rencontres, de leurs histoires, de mes différents apprentissages et expériences vécues, de mes ressentis et de leurs ressentis, que cet ouvrage que vous tenez entre vos mains a vu le jour !

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier :

Toutes les belles personnes que j'ai eu la chance de rencontrer dans le cadre de mon activité professionnelle, lors de mes conférences, de mes formations, de mes accompagnements individuels et collectifs. Merci du fond du cœur pour tout ce que vous m'avez apporté et pour vos si nombreux témoignages de sympathie et de reconnaissance.

Toutes les personnes qui depuis des années me font confiance. À mes nombreux collaborateurs et partenaires de longue date, dont AG2R la mondiale et la CARSAT (Rhône Alpes), qui ont éveillé en moi l'idée et l'envie d'écrire ce livre.

Tous mes enseignants et formateurs qui au fil du temps, ont contribué à mon évolution personnelle.

Tous mes amis, ma famille, les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage, par leurs différents soutiens et encouragements, mais aussi à Iris, ma grand-mère décédée à l'âge de 96 ans, à mon grand-père qui nous a quittés à 103 ans, à mes parents et tout particulièrement à Paulette, ma maman, qui à mes yeux est un modèle de courage, d'optimisme et de générosité. Trois ingrédients indispensables au « bien-vieillir » !

Une de nos plus belles forces est de savoir dire MERCI du fond du cœur, aux gens et à la vie. Alors merci à vous aussi, cher lecteur, qui avez fait le choix de bien vieillir et de donner un nouvel élan à votre vie !


SOMMAIRE

Introduction	13
<u>Mode d'emploi</u>	
Comment utiliser ce livre ?	21
Comment utiliser votre clé USB ?	24
Que contient votre clé USB ?	26
Pourquoi des séances audio de sophrologie ?	27
<u>Petit quiz de mise en bouche !</u>	31
<u>Les grandes étapes</u>	
50 ans, le temps de la renaissance	41
50 ans, c'est aussi une véritable révolution	44
Puis vient le temps de « Retraiter » sa vie	46
80 ans et +, encore tant de belles choses à vivre	49
<u>L'être humain, quelle merveilleuse création !</u>	53
Un corps physique	56
Des émotions	58
Des pensées	60
Des ressources	61
Un corps énergétique	62


Ce lien indissociable 63


Vos 7 pas, pour prendre un nouvel élan et vous pulser sur le chemin du bien- vieillir

Pourquoi 7 pas ? 68


1^{er}  : Vous réapproprier le temps 73


2^{ème}  : Respirer, pour mieux redémarrer ! 93

3^{ème}  : Apprendre à doser votre niveau de stress 111

4^{ème}  : Prendre le pouvoir sur vos pensées 143

5^{ème}  : Humour + rire = l'antidote contre la morosité 177

6^{ème}  : Mettre de la couleur dans votre vie 193

7^{ème}  : Oser le changement. 3,2,1... Action ! 225

1 : Se mettre dans la bonne énergie 227

2 : Comment modifier nos habitudes

et amorcer le changement 231

3 : Comment donner naissance à de nouveaux projets 241

Et pour conclure ! 257

Bonus musical « Enfance » 265

INTRODUCTION

Le temps est un cadeau si précieux, qu'on ne doit pas le gaspiller, mais au contraire, le respecter en l'utilisant à bon escient pour s'accomplir pleinement et ne rien regretter... car, comme vous avez pu le constater, il passe vite... très vite... trop vite...

Petit retour en arrière...

Un beau jour, nous pointons le bout de notre nez et c'est en criant, tout gluant, que commence notre vie dans le monde des terriens. S'en suivent nos premiers gazouillis et l'exploration à quatre pattes du nid familial qui nous paraît, à cet instant de notre vie, aussi grand que le château de Versailles ! Puis le grand jour arrive, où avec fierté, nous commençons à marcher. C'est parti pour la grande aventure ! Mais le temps du premier âge laisse très vite place à la petite enfance. Nous sommes maintenant devenu « grand » et tenons beaucoup à ce titre. Notre mini cartable sur le dos, nous commençons alors notre long, très long... chemin d'écolier. Mais de la petite section à l'école primaire, le pas est infime... Nous voilà déjà à apprendre à lire, écrire, compter. Même sportivement, nous avons fait des progrès considérables, nous avons réussi à dire adieu à nos petites roues et à maîtriser totalement des engins de toutes sortes... Le monde nous appartient ! Rien ne nous arrête ! Nous avons des rêves plein la tête et des étoiles plein les yeux. C'est le temps de l'insouciance, des jeux et des rires. La seule chose qui nous préoccupe est de nous amuser, rêver, imaginer un monde parallèle, inventer, créer, nous identifier à nos héros préférés, nous projeter dans notre vie

de grand : « *Moi, je serai astronaute et j'irai conquérir l'espace* », « *Je serai riche et célèbre* », « *Je serai architecte et construirai des maisons sous l'océan* », « *Je ferai le tour du monde* »...

Puis nous passons avec une telle rapidité sans avoir eu le temps de dire « ouf », de l'écolier « assisté » au collégien « autonome ». Finies les belles années d'amusement, d'insouciance et de rêverie. Nous sommes devenus maintenant collégiens « responsables » et capables du haut de nos 14 ans de choisir notre orientation professionnelle, sans rien connaître réellement de la vie, et encore moins du monde du travail ! Mais le temps est pourtant venu pour nous de décider de ce que nous voulons faire de notre avenir, de choisir un chemin.

Une vingtaine d'années viennent alors de s'écouler, bercées par l'insouciance et la joie de vivre de notre enfance, puis par le remue-ménage intérieur de notre adolescence où nous n'avions qu'une envie, nous révolter contre le système pour changer le monde. Nous sommes devenu un jeune adulte en transition. Il est temps de quitter notre cocon familial, de déployer nos ailes, de prendre de l'altitude. Et nos RÊVES alors, sont-ils toujours avec nous ou ont-ils déjà quitté notre esprit et notre cœur ?

L'horloge continue de tourner... Le temps d'entrer dans la « vie active » est maintenant au rendez-vous, où chacun d'entre nous cherche sa place dans la société, dans ce monde. Le temps de notre premier vrai job... Fier d'être indépendant et d'avoir un compte en banque à notre nom, nous imaginons des projets de vie que nous avons rêvés durant toute notre enfance (influencés par notre éducation et notre société), la vie à deux (ou pas), le mariage (ou pas), l'achat de notre premier appartement ou la construction de notre maison, le premier bébé et la fondation d'une famille (ou

pas !)... Bref, vous l'aurez compris, c'est de toute évidence le début des grands changements, des grandes décisions et responsabilités.

Vive la trentaine ! Ce premier grand tournant de l'existence, où comme nos parents, nos grands-parents, nos arrière grands-parents... de génération en génération, nous prenons notre vie en main, nous semons à notre tour, nous transmettons. Il « faut » assumer et assurer !... Notre vie étant tellement remplie, que nous en oublions le temps.

Hier 30 ans, et aujourd'hui nous voilà déjà à souffler nos 40 bougies, entouré avec amour de notre petite tribu qui attendait avec impatience ce jour, non pas pour nous offrir un cadeau inoubliable, mais pour dévorer avec entrain notre magnifique gâteau au chocolat !... **40 ans !** Nous venons de donner sur ces dix dernières années, au grand minimum, entre 15 000 et 18 000 heures de notre temps si précieux à notre entreprise. Que nous soyons passionné par notre métier ou que nous le subissions, nous venons de passer un tiers de notre vie au travail et tout autant à nous occuper des autres !

À la quarantaine, par notre vécu et en théorie, nous avons acquis assez de discernement et d'expériences pour pouvoir distinguer de plus en plus clairement « ce qui est bon pour nous » de « ce qui ne l'est pas ». La quarantaine, quel bel âge mais aussi quel chambardement ! Le temps de la remise en question, où nous passons du « comment » au « pourquoi », où nous avons à cœur de donner sens à notre vie. Le temps où certains de nos vieux rêves bien enfouis ressurgissent... et nous invitent à les reconsidérer !

Puis arrive... notre 49^{ème} anniversaire !... Celui qui nous sépare dans douze mois de notre demi-centenaire !... C'est avec grande

nostalgie que nous soufflons nos 49 bougies, tout en restant fier de faire encore partie du club de la quarantaine, auquel on s'accroche fortement ! Et plus les jours passent, plus nous nous approchons dangereusement et sûrement de la **cinquantaîne...**

Et là deux options s'offrent à nous. Option 1 : ruminer et déprimer. Option 2 : fêter dignement notre demi-siècle avec toute la famille et les amis !...

Certains envisagent avec tristesse ce passage, ressenti comme un pas supplémentaire vers la « **vieillesse** ». D'autres l'envisagent avec **joie**, d'une part comme l'**accomplissement** de 50 ans de vie et de construction de **grandes et belles choses**, et d'autre part comme l'**opportunité** extraordinaire de se réaliser sur les 50 années à venir, où tout est encore permis et **possible** !

Quel que soit votre âge actuel, mais aussi les épreuves que vous avez traversées et vaincues dans votre vie, il est temps maintenant de **penser à vous**, à votre **bien-être**, à vos **envies**, à vos **rêves**, et ce quel que soit votre âge. Que vous soyez quadragénaire, nouveau membre du club des 50, que vous franchissiez dignement le seuil bien mérité de la retraite ou que vous veniez de fêter vos 80 ans ou plus, tout est encore réalisable, différemment et dans la mesure du raisonnable !... La preuve, je viens de réaliser un de mes vieux rêves en écrivant ce livre pour vous !

Ne renoncez pas... Il suffit jute de réveiller l'enfant qui est en vous afin de le laisser à nouveau **s'exprimer, s'amuser, se projeter dans de nouveaux défis**, le libérer de ses tensions, de ses peurs et de ses doutes, l'aider à transformer ses croyances limitantes en une **nouvelle vision** du monde et en une **incroyable énergie**.

Ce ne sont pas quelques déceptions et encore moins quelques cheveux blancs, quelques rides, quelques rondeurs ou encore cette coquine d'arthrose... qui doivent vous faire renoncer à faire de nouvelles choses, à bouger, à vous **surpasser**, à **explorer**, à voyager, à **donner du sens** à votre existence et un **NOUVEL ÉLAN** à votre vie !



« Lorsque je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être lorsque je serai grand. J'ai répondu « Heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, j'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie. »

John Lennon

MODE D'EMPLOI

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?



Un livre est un objet précieux, qui traverse les temps, qui s'imprègne d'histoire, qui se partage, se transmet. Il a une âme, on en prend soin, on le respecte. Il est sacré et ne doit généralement pas être endommagé par des écrits. Nous n'avons pas forcément pour habitude d'apposer des annotations sur ses pages, et encore moins de les gribouiller ou de dessiner dessus. Mais cet ouvrage n'est pas un livre commun et classique, il a été conçu pour être à la fois un élément d'apprentissage et une base de réflexion. Il pourrait être considéré à la fois comme un livre et comme un « cahier », comme un « journal de bord », un « journal intime », un « ami » à qui vous pouvez tout dire et vous confier. Il ne peut appartenir qu'à une personne, à **VOUS** !...

C'est la raison pour laquelle il se présente sous cette forme et que vous y trouverez des feuilles blanches, des exercices et des quiz à réaliser, des pages à compléter... N'ayez pas de retenue, tout est permis ! Tout vous sera expliqué au fur et à mesure de votre avancée. Je vous invite cependant à vous munir, lors de votre lecture, du stylo qui accompagne ce livre et d'un correcteur blanc, car rappelez-vous, rien n'est jamais figé et tout est en perpétuelle évolution ! Je vous invite à vous munir également d'un surligneur, si vous souhaitez souligner un élément qui marque tout particulièrement votre attention, pour l'ancrer davantage en vous. Et surtout munissez-vous d'un bon état d'esprit et d'un regard neutre sur ce que vous allez lire, découvrir, apprendre et comprendre. Vous avez au cours de votre vie acquis beaucoup d'expériences et de connaissances, des informations qui au fil du


temps se sont gravées en vous, que l'on appelle plus communément nos « Croyances », nos « Références ». Mais pour que ce livre ait un intérêt, qu'il soit l'occasion d'évoluer vers quelque chose de mieux, de plus positif pour vous, il est alors indispensable que vous l'abordiez avec :

- Un esprit nouveau.
- La curiosité de l'enfant et l'audace de l'adolescent.
- L'envie de découvrir et d'apprendre de nouvelles choses, d'améliorer votre quotidien.
- L'envie de changer certaines habitudes négatives et néfastes en de nouvelles habitudes plus positives qui vous rendront la vie plus sereine, plus belle et plus longue !

La vie est un jeu et il est bien connu que plus nous avançons dans l'âge et plus nous retombons dans l'enfance ! Quelle merveilleuse chose ! C'est la raison pour laquelle j'ai souhaité ce livre vivant, interactif et ludique. Je vous invite à prendre votre temps pour le parcourir, à voyager à travers ces pages, à faire des aller-retour. Autorisez-vous à l'abandonner pour mieux le retrouver si vous en éprouvez le besoin ou l'envie. Après tout, bien vieillir c'est aussi savoir être à l'écoute de soi et prendre le temps de vivre ! Non ?

Vous aurez peut-être l'impression, parfois, que certains chapitres ou exercices se répètent !... Ce ne sera pas uniquement une impression, mais la juste réalité ! Cela fera partie du cheminement. Ne perdons pas de vue que c'est dans la répétition que se fait l'intégration ! Enfant, combien de fois avons-nous dû écrire le même mot, répéter la même phrase, faire le même geste pour l'intégrer ! Tout au long de notre vie, la répétition fut la clé de l'apprentissage et de l'acquisition.

Tout est minutieusement réfléchi pour vous guider au mieux et vous permettre de développer de nouvelles facultés.

Un accompagnement en 7  bien définis, respectant une suite logique. Et pour mieux vous repérer, vous trouverez tout au long de ce guide **des symboles** qui vous permettront de visualiser les différentes parties :



Quiz de connaissances ou jeux



Réponses au quiz et bien plus encore...



Astuces ou conseils



Actions ou défis à réaliser



Petits exercices pratiques de bien-être



Vos notes personnelles et journal de bord



Séances audio sur votre clé USB



Sylvie ESPELLET

Sophrologue certifiée ISRA
Formatrice et Conférencière

10 ans d'accompagnement dans le sport de haut niveau, le monde de l'entreprise, les projets de vie et les actions de prévention.



Avons-nous l'âge de nos artères ou celui de nos pensées ?

**Rien n'est jamais figé... tout reste à créer et à réinventer
à chaque instant de notre vie !**

Vous venez de passer le cap de la cinquantaine ?
Vous allez bientôt rentrer dans le cercle privilégié des jeunes retraités ?
Vous avez entre 70 et 120 ans !... 😊

Vous rêvez de vivre sereinement et pleinement votre temps présent ?
De mettre de la couleur dans votre vie ?
De créer de nouveaux projets qui vous ressemblent ?

Alors ce guide est fait pour vous.

Un « accompagnement » pour « booster votre vie » après 50 ans, pas après pas.

Un ouvrage « vivant » et ludique, où vous allez avoir l'opportunité d'être
à la fois spectateur et acteur, lecteur et écrivain.

Un guide complet englobant des séances audio de sophrologie (sur clé USB),
des quiz, des informations précieuses, des astuces, des actions à réaliser ...

Des pratiques et exercices simples, accessibles à tous,
à faire tranquillement chez vous, à votre rythme.

Vous apprendrez à mieux gérer le stress du quotidien, vous libérer de vos
peurs ou de vos angoisses, vous ressourcer et vous préserver, développer
un esprit positif, éveiller votre joie de vivre, oser de nouvelles choses pour
donner plus de saveur à votre vie... et bien plus encore !

