



03

Jour 3

LES RELATIONS

Jour 3

LA VIE VAUT QUOI SI LE BONHEUR N'EST PAS PARTAGÉ?

C'est pas juste ton alimentation, ton sommeil ou ton niveau de stress qui influencent ta santé métabolique.

Ton réseau social, ton sentiment d'appartenance, tes relations profondes... jouent un rôle majeur.

- Les recherches sur les zones bleues, ces endroits dans le monde où les gens vivent longtemps, en santé et heureux, montrent toutes la même chose: Ces gens ont une vie sociale riche, tissée de liens sincères, de soutien, de joie partagée.
- Ils mangent bien, oui. Ils bougent, oui. Mais surtout, ils ne sont pas seuls.

Et ce n'est pas anodin:

avoir un réseau solide diminue le stress chronique, améliore la gestion émotionnelle, renforce le système immunitaire, protège le cœur...

Et oui: ça rallonge ton espérance de vie.



C'est pour ça qu'aujourd'hui, jour 3, on va parler relation.

Parce que vieillir jeune, c'est aussi s'entourer de gens qui nourrissent ton cœur et ton énergie.

Tu peux avoir la santé, l'énergie, un corps dans lequel tu te sens bien...

Mais si tu n'as personne avec qui le partager, il manque une pièce au casse-tête.

L'être humain est un être de relation.

- Et ce sont nos liens qui colorent notre quotidien, en beau comme en moins beau. Tu le sais, il y a des relations qui te portent, qui t'élèvent, qui te donnent envie d'être encore meilleure.
- Et il y a celles qui te vident, te laissent un goût amer, te font douter de toi.

Mais les relations, ça se cultive.

Voici quelques clés essentielles pour bâtir des liens profonds, vivants et nourrissants:

1- COMPRENDS LES VALEURS ET LES RÈGLES DES GENS QUI T'ENTOURENT.

Pas leurs routines ou leurs goûts.

Leurs valeurs profondes (liberté, loyauté, vérité...) et leurs règles (ce, qu'elles attendent pour se sentir respectées, aimées, entendues).

Quand tu connais ça, tu arrêtes de marcher sur des œufs... et la relation respire.

2. TES RELATIONS SE NOURRISSENT DE CE QUE TU CHOISIS DE DONNER.

Pas de ce que tu espères recevoir.

Donne de la présence, de la tendresse, du fun, de l'écoute, de l'humour, de la joie.

Et souvent (presque toujours), tu vas récolter encore plus.

3. INCONFORT = SIGNAL D'ALARME.

Un petit malaise ignoré devient une montagne de silence.

Voici le cycle classique du conflit mal géré:

- Résistance: tu te sens irritée, distante.
- Ressentiment: tu lui en veux, parfois même sans raison claire.
- Rejet: tu commences à critiquer, à juger, à fuir.
- Refoulement: il n'y a plus de dispute... mais plus vraiment de relation non plus.

Règle d'or: dès que tu sens un inconfort → parle-en. Calme, honnête, vrai. C'est pas toujours confortable, mais c'est libérateur.

4. FAIS UNE PRIORITÉ DES RELATIONS QUI COMPTENT.

Pas celles que tu "dois" entretenir.

Celles qui te font du bien, te ramènent à l'essentiel, te font rire, te rendent meilleure.

Priorise la qualité, pas la quantité.

5. À CHAQUE RENCONTRE, LAISSE LA RELATION UN PEU MEILLEURE QU'AVANT.

Un mot doux. Un vrai regard. Un petit geste.
C'est pas l'extravagance qui soude les liens, c'est la constance.

6. SOUVIENS-TOI POURQUOI CETTE PERSONNE EST IMPORTANTE POUR TOI.

- Quand tu te sens irritée, blessée ou distante, reviens à l'essentiel: Pourquoi est-elle dans ta vie?
- Qu'est-ce que tu as déjà partagé de beau avec elle? Reconnaître la chance que tu as de l'avoir, c'est le meilleur point de départ pour raviver le lien.

4. FAIS UNE PRIORITÉ DES RELATIONS QUI COMPTENT.

Pas celles que tu "dois" entretenir.
Celles qui te font du bien, te ramènent à l'essentiel, te font rire, te rendent meilleure.
Priorise la qualité, pas la quantité.

Exercice du jour: L'amour, ça se choisit.

DRESSE LA LISTE DES PERSONNES AVEC QUI TU AIMES PASSER DU TEMPS.

POUR CHACUNE, IDENTIFIE VOS VALEURS COMMUNES.

Exercice du jour: L'amour, ça se choisit.

Y A-T-IL DES CONVERSATIONS À AVOIR? DES SUJETS À OSER ABORDER?

NE LAISSE PAS LES NON-DITS ÉRODER TES RELATIONS

PRÉVOIS UNE ACTIVITÉ OU UN MOMENT DE QUALITÉ AVEC CES PERSONNES:

TON AMOUREUX(SE), TES ENFANTS, UN PARENT, UNE AMIE.
MÊME 20 MINUTES PEUVENT TOUT CHANGER.

C'est tout pour aujourd'hui, et c'est déjà énorme.

Parce que tes relations sont des piliers de ton bien-être.

Et vieillir jeune, c'est aussi s'assurer d'être bien entourée, aimée et connectée à ce qui compte.

Alors... tu fais quoi ce soir?

Et si tu invitais la joie à ton prochain "moment ensemble"?

Jour 4

Combien de personnes autour de toi ont tout ce qu'il faut pour être heureuses:

- une belle maison
- des enfants en santé
- la piscine, le chien,
- deux voyages par année dans le sud
- même un petit chalet Pinterest à la campagne.

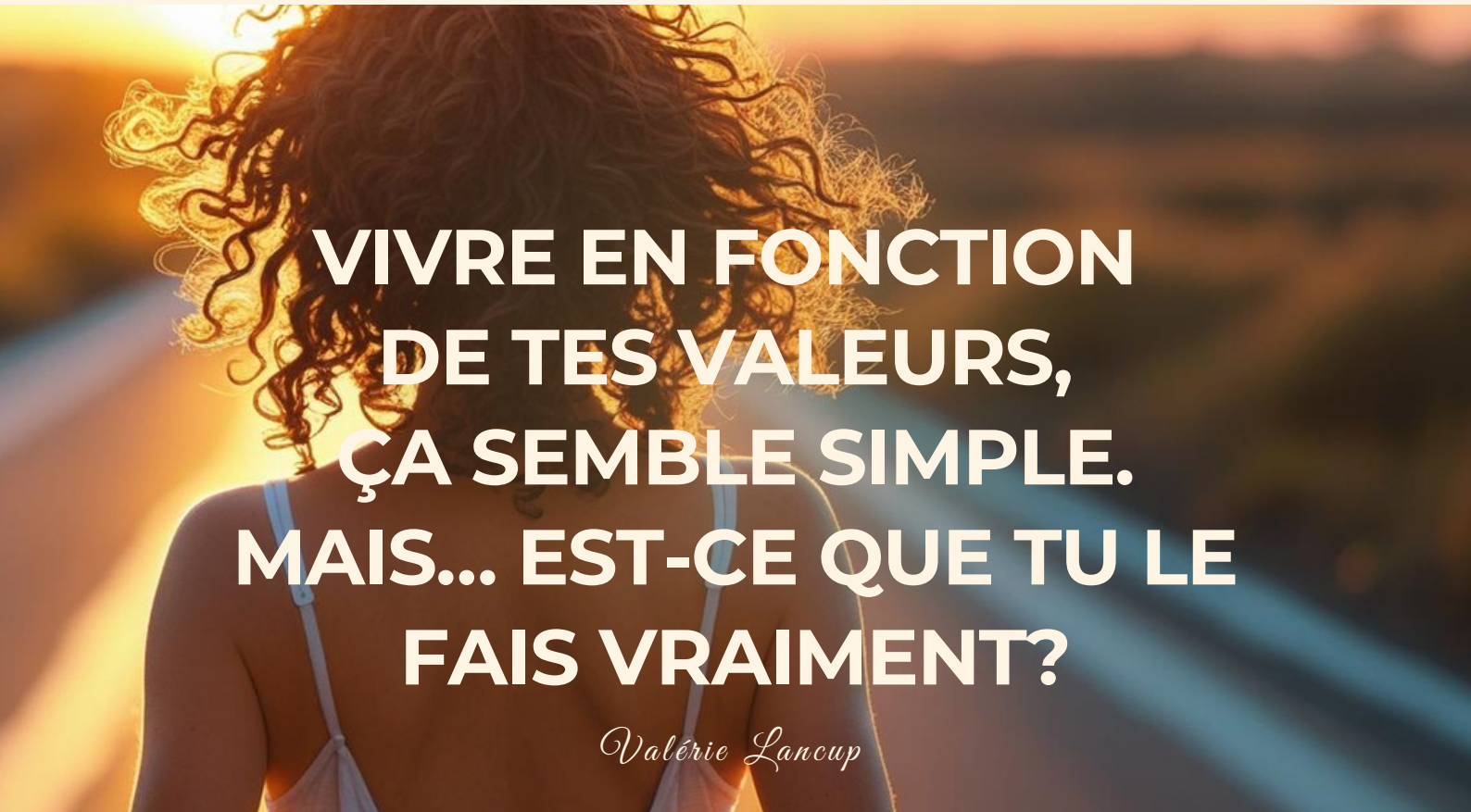
Et pourtant... elles trouvent la vie lourde.

Elles se sentent vides.

Elles soupirent souvent.

Et elles se demandent en silence: "C'est juste ça, la vie?"

Tu vois le tableau?



**VIVRE EN FONCTION
DE TES VALEURS,
ÇA SEMBLE SIMPLE.
MAIS... EST-CE QUE TU LE
FAIS VRAIMENT?**

Valérie Lancup

Jour 4

TES VALEURS

Moi je le connais très bien. Je l'ai vécu.

J'avais la grosse job dans une banque.

Un bon fond de pension.

Des vacances payées.

Un enfant de 3 ans.

Une maison neuve.

Mais j'étais en train de m'éteindre.

Je n'étais pas en train de vivre.

Je correspondais à ce que la société appelle "la réussite".

Mais j'étais profondément en dehors de mes valeurs.

Alors je suis partie.

J'ai quitté cette vie et le monde bancaire pour devenir prof de yoga.

Pas pour faire cute.

Mais parce que mon corps m'avait lancé un ultimatum.

Continuer cette vie allait me rendre malade.

Je le savais.

Je le sentais.



Vivre alignée, c'est le seul vrai chemin vers l'énergie et le bonheur.

- Tu peux faire tous les bons choix "de surface" :Prendre tes suppléments.
- Manger santé.
- T'entraîner 5 jours semaine.

Mais si ta vie va à l'encontre de ce qui te fait vibrer, tu vas toujours avoir une fatigue que rien ne règle.

Tes valeurs, ce sont les racines de ton énergie.

- Alors demande-toi: Est-ce que ma famille, mes amitiés, mon travail, mon quotidien, mes projets... sont alignés avec mes valeurs profondes?
- Et surtout: qu'est-ce que je veux faire ressentir aux autres quand ils sont avec moi? Quelle énergie je veux leur transmettre?

Une anecdote pour toi:

Je veux que les gens se sentent aimés, entendus, respectés quand ils sont en ma présence.

Mais quand mon fils ou mon chum me tapent sur les nerfs **(et ça arrive)...**

Je me rappelle que **ce que je choisis de faire** dans ce moment-là est plus important que ce que je ressens.

Et ça a tout changé.

Est-ce que j'y arrive toujours? Non.

Mais j'ai vu mon estime, mon énergie et mon bonheur s'élever depuis que je fais ce travail-là... parce que je suis de plus en plus alignée avec la femme que je veux être.

Chaque jour, je m'engage à ressentir ces émotions:

- Gratitude
- Amour
- Vitalité
- Joie
- Paix
- Clarté
- Fierté
- Enthousiasme

(Tu peux adapter la liste à la tienne.)

Ces émotions sont un engagement envers mes valeurs.

Et même dans la dernière année... avec la maladie, les traitements qui échouaient, les mauvaises nouvelles, les erreurs médicales... J'ai fait l'effort conscient d'aller chercher ces émotions chaque jour. Pas dans la perfection. Mais dans la présence. Parce que je refuse de laisser les circonstances extérieures définir comment je me sens.

Et tout ça... c'est du MÉTABOLISME!

Tu pensais que j'allais oublier le lien? Jamais. Les recherches sur les zones bleues (ces endroits dans le monde où les gens vivent vieux... et en santé!) montrent que les relations authentiques et le sentiment d'alignement sont aussi importants que l'alimentation pour vivre longtemps ET heureux.

Quand tu vis selon tes valeurs:

- Ton cerveau libère moins de cortisol.
- Ton cœur reste plus cohérent.
- Ton énergie se stabilise.
- Tu vieillis plus lentement... de l'intérieur.

Ton exercice du jour 4

LISTE 3 À 5 VALEURS PROFONDES POUR TOI (PAR
EXEMPLE : LIBERTÉ, FAMILLE, CONTRIBUTION, BEAUTÉ,
PLAISIR, ETC.)

LISTE 7 À 12 ÉMOTIONS QUE TU VEUX RESSENTIR
CHAQUE JOUR, EN LIEN AVEC TES VALEURS.

Ton exercice du jour 4

POUR CHAQUE ÉMOTION, ÉCRIS UNE PREUVE CONCRÈTE DE COMMENT TU PEUX LA VIVRE.

1. → Ex.: “Je ressens de la joie quand je ris avec mes enfants.”

2. → “Je ressens de la paix quand je prends une marche seule dans la nature.”

Quand tu vis en cohérence avec tes valeurs;

Tu ressens les bonnes émotions.

Et quand tu ressens les bonnes émotions,

Tu prends les bonnes décisions.

Et c'est là que ta santé métabolique s'aligne.

Que ton corps te suit.

Que ton énergie remonte.

Et que tu te mets à vieillir jeune... pour de vrai.

Tu ne veux pas juste cocher les cases.

Tu veux te sentir vivante, vibrante, puissante.

Alors commence par toi.

Ce que tu ressens.

Ce qui t'anime.

Ce qui te rend fière.

C'est là que tout commence.

LISTE DE TES VALEURS ET ÉMOTIONS

Observe les domaines de ta vie ou tu les respectes

SEMAINE DU

VALEURS ET ÉMOTIONS

	D	L	M	M	J	F	S
01	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBSERVE OÙ TU PEUX PROGRESSER

**Tu veux que je t'aide à intégrer ça dans ta vie pour vrai?
Écris-moi!**