

MATHILDE **BLANCAL**

BRIGITTE

à la mer

LÂCHER-PRISE, ESTIME DE SOI, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

JouVence

Dans la même collection

Brigitte et les montagnes russes, Lali Dugelay

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-902-4

Maquette de couverture : Éditions Jouvence, Adobe
Stock © GraphicArtist

Illustration de couverture : Piment Martin

Maquette intérieure : Charlotte Thomas

Mise en pages : Tréma Print

Illustrations intérieures : voir en fin d'ouvrage

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction
réservés pour tous pays.



SOMMAIRE

Introduction 9

Test :
Qu'attends-tu de tes vacances? 12

GUIDE DE SURVIE 15 *aux longs trajets de vacances*

Un départ
sur les chapeaux de roue 16

Le chassé-croisé
sur l'autoroute des vacances 28

GUIDE DE SURVIE 37 *à la baignade*

Sable, bikini et compagnie 38

La résilience du dos crawlé 45

SOMMAIRE

GUIDE DE SURVIE 53 *à la drague estivale*

Les papillons dans le ventre 54

Sirène cherche triton pour
relation saine et passionnée 63

GUIDE DE SURVIE 77 *aux vacances en solo*

Roule ma poule 78

Comme quoi,
tout est possible ! 83

GUIDE DE SURVIE 91 *à la fin des vacances*

Comme un air de rentrée 92

La gratitude d'une *queen* 98

Conclusion 101

Solutions 107

Introduction

- Activer le mode vacances
- Te reconnecter à toi-même
- Vivre un été inoubliable

BIENVENUE DANS UN CAHIER OÙ LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PART AUSSI EN VACANCES DANS TA VALISE !

Chère lectrice, si cette année toi aussi tu pars en vacances en bord de mer (ou si tu as besoin de te croire en vacances, team *work addict* on pense à vous aussi), tu risques d'adorer ces aventures de Brigitte.

À travers ce cahier d'activités, tu vas (re)découvrir les joies de l'été avec les pieds dans l'eau : tu y trouveras des exercices originaux (avec leur solution en dernières pages 😊), des jeux décalés, mais aussi les péripéties de la trépidante Brigitte, le tout saupoudré de réflexions pour t'aider à avancer dans ta vie. En bref, une lecture drôle, participative et ludique qui t'apportera des clés pour comprendre tes schémas de fonctionnement, tes forces, mais aussi tes envies profondes. Du développement personnel oui, mais avec des lunettes de soleil, un bikini à volants, et un verre de grenadine bien fraîche, s'il vous plaît !

Entre le chassé-croisé du 15 août sur l'autoroute, les siestes au soleil, les attaques de méduses, les glaces qui fondent dans les mains, le maillot qui se remplit de sable à chaque baignade, Brigitte aura-t-elle le temps d'ouvrir son cœur aux rencontres ? Viens suivre ses aventures : cet été sera sans doute mémorable ! Il n'est pas dit qu'un peu de Brigitte se trouve au fond de toi !

Parce qu'il n'y a rien de mieux que de sentir la crème solaire et l'eau de mer, Brigitte t'embarque avec elle dans sa valise : destination vacances à la mer. **Prête à vivre un été mouvementé ?**



TEST

QU'ATTENDS-TU DE TES VACANCES ?



Pour toi, le mot farniente c'est :

- A. Une pause bien méritée après de longues semaines de travail.
- B. Un style de vie que tu cultives au quotidien (ou presque, on a tous le droit à des journées « sans »).
- C. Un concept inaccessible qui n'existe que chez les lézards qui se dorent au soleil.

Ton objectif principal quand tu pars en vacances, c'est :

- A. Te reposer, prendre le temps de vivre, RESTER CALME surtout.
- B. Aller au bout du monde pour vivre des aventures inédites.
- C. Ne jamais en revenir.

Comment souhaites-tu te relier aux autres pendant tes congés ?

- A. Rien de mieux que cuisiner ensemble un bon repas.
- B. En trouvant des activités en lien avec les locaux qui vivent sur place.
- C. En t'isolant pour mieux te connecter à toi-même (et avoir la paix).

La chose que tu ne souhaites pas amener avec toi en vacances :

- A. Tes blessures familiales.
- B. Tes mauvaises habitudes alimentaires.
- C. Ton ordinateur.

Pour toi, les vacances idéales sont synonymes de :

- A. Privilégier les fous rires.
- B. Perdre ses repères.
- C. T'écouter davantage.

12

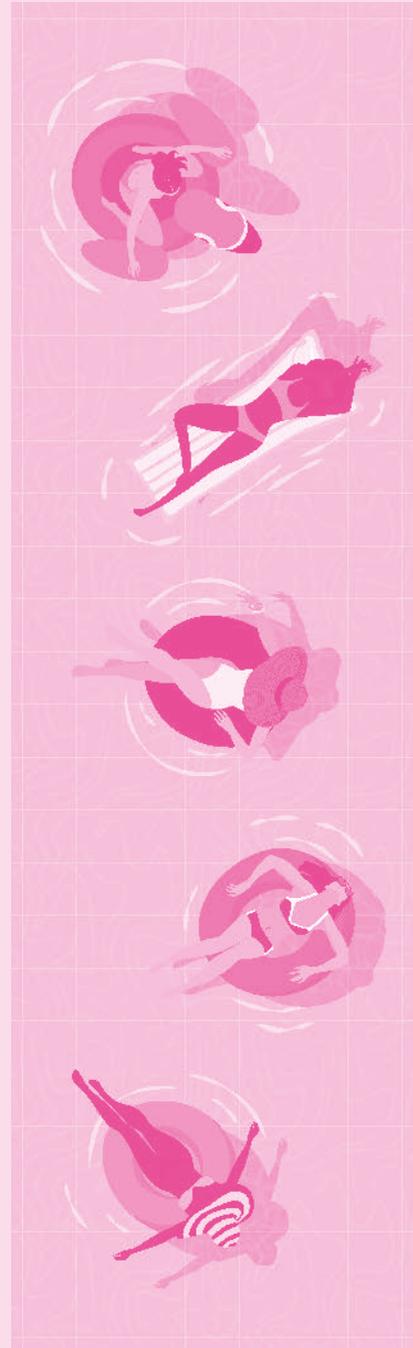


Résultats

Un max de A : Avec une vie à mille à l'heure, pas étonnant que tu attendes tes vacances avec impatience ! Tu as besoin de retrouver la saveur du temps qui passe, et de partager des moments simples avec ceux que tu aimes. Peut-être qu'en mettant plus de limites le reste de l'année, tu n'arriveras plus à bout de souffle en été ! En tout cas, tu vas apprécier tous les jeux et exercices présents dans ce cahier : détente garantie !

Un max de B : Grande aventurière, tu cultives un art de vivre où ton quotidien est suffisamment riche pour ne pas tomber dans le métro-boulot-dodo qui ne te correspond pas. Tu aimes aussi être au cœur des choses, rencontrer de nouvelles personnes et découvrir des lieux inconnus. Pourvu que tes vacances soient sensorielles, tu y trouveras ton bonheur ! Es-tu prête à marcher dans les pas de Brigitte ?

Un max de C : Les vacances sont ton moment à toi. Elles sont une pause vitale pour que tu puisses recharger tes batteries. Tu as besoin de solitude et de silence : pourquoi ne pas essayer de t'offrir ces moments tout au long de l'année ? Les exercices d'introspection tombent à pic pour toi qui cherches à faire le point sur ta vie pendant tes vacances.



GUIDE DE SURVIE

*aux longs trajets
de vacances*

- Cultiver ta patience
- DÉS-TRES-SER
- Accepter ta morphologie

Un départ sur les chapeaux de roue

C'est l'heure de partir en vacances, et Brigitte est toute nerveuse. C'est la première fois qu'elle part seule, ce qui est stressant, mais aussi terriblement excitant. Il faut dire qu'elle se remet à peine de sa dernière rupture et que c'est enfin l'occasion de se retrouver, elle et elle seule. Elle attend beaucoup de ces trois semaines de vacances : même si elle sait qu'elle peut s'en sortir par elle-même (Brigitte a beaucoup travaillé sur elle

ces derniers mois), elle a besoin de s'en rendre compte pour de vrai. C'est pourquoi elle a décliné toutes les invitations de ses amies et de sa famille, et qu'elle prend la route comme une grande, toute seule dans sa minuscule voiture. Rien que d'y penser, cela lui donne des frissons, elle a l'impression de jouer LA scène d'un film culte où l'héroïne se rend compte qu'elle est forte, puissante, confiante... Une vraie *badass* !

16



EXERCICE

À L'INSTAR DE BRIGITTE, OÙ SITUERAI-TU TES NIVEAUX D'ÉNERGIE EN CE DÉBUT DE VACANCES ?

Confiance



Fatigue



Enthousiasme



Stress



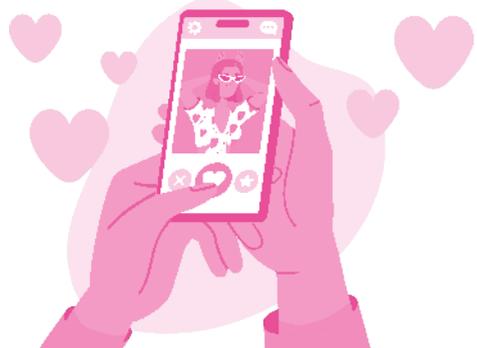
Brigitte espère tout de même qu'elle n'a rien oublié dans sa valise. Cette dernière pesant plus de 25 kilos, elle se dit qu'elle aura bien pensé au nécessaire. De toute manière, elle a check-listé tout ce qu'elle devait prendre depuis une semaine alors tout devrait bien se passer maintenant, n'est-ce pas ? Les adeptes des *to do list* se reconnaîtront ici : d'ailleurs, comment ça va ton anxiété, toi l'accro de la planification ? Rappelle-toi, ce sont les va-can-ces, alors **descends-moi ces épaules crispées, défronce tes sourcils, et respire un grand coup, tout va bien se passer.**

Il faut dire qu'un départ en vacances n'est JAMAIS de tout repos. C'est un peu comme si la terre entière allait s'arrêter, alors que Brigitte ne part que trois petites semaines. Elle a déjà essayé de ne poser que deux semaines, mais elle s'est rendu compte que ce n'est pas suffisant pour se reposer : à peine arrive-t-elle à décrocher son attention de sa *to do list* de départ de vacances qu'elle anticipe déjà la fin de celles-ci. Tu connais ça aussi ? Une vraie galère !

Mais bon, ce n'est pas vraiment de sa faute : elle ne pouvait pas laisser des dossiers du travail en cours, elle devait nettoyer son appartement de fond en comble pour qu'il soit

propre à son retour, et il fallait à tout prix qu'elle se prépare un bon petit repas pour les longues heures de route qui l'attendaient. Tu ne te reconnaîtrais pas un peu là-dedans ? Bien entendu, tout cela est archi faux, et Brigitte s'en est rendu compte malgré elle : elle est rentrée tous les soirs de la semaine avant ses congés à 20 heures, sans avoir pu tout boucler, à son grand regret.

Elle se sent un peu nulle de n'avoir pas réussi à tout terminer comme elle le souhaitait ; Brigitte se dit qu'elle manque quand même de volonté ou d'organisation, ou des deux. Elle pense à toutes ces personnes qui maîtrisent bien leur vie et qui ne semblent jamais courir après le temps. Brigitte se demande bien comment elles font. D'ailleurs, elle ne les connaît pas personnellement, ces gens, elle les voit juste dans des vidéos sur les réseaux sociaux. Existents-ils vraiment ?



Elle a pourtant regardé pas mal de conférences en ligne sur l'organisation, lu un bon paquet de livres ou d'articles et écouté des heures de podcasts sur ce sujet. Rien n'y fait, elle n'a pas réussi à terminer sa *to do list*. Mais cela, et Brigitte a du mal à l'envisager, c'est parce que **c'est humaine-ment impossible de condenser une année de travail en une semaine** (surtout quand LES GENS ne répondent pas à ses emails),

d'autant que le mythe du « dernier dossier bouclé » relève davantage du mirage que de la réalité. Comme elle est rentrée tard, avec le cerveau surchargé et une valise à préparer, elle n'a pas eu la foi de passer la serpillière : un bref coup d'aspirateur a fait l'affaire, et puis de toute manière, la poussière risque de se redéposer lors de son absence, non ? Enfin, son idée était de se préparer un délicieux et *healthy* Tupperware® à base de quinoa et d'avocat rôti au sésame (une recette qu'elle a screenshotée sur son smartphone depuis trois mois, et qui attend sagement dans sa pellicule d'être réalisée, comme toutes les autres recettes d'ailleurs #tmtc). Mais bien entendu, elle n'avait ni quinoa, ni avocat, ni sésame la veille de son départ, aussi, son *lunchbox* s'est résumé à une bouteille d'eau et un vieux paquet de biscuits oublié dans ses placards.

18

