

MATHILDE **BLANCAL**

BRIGITTE



à la neige

DESCENDRE LES PISTES DE LA VIE SANS AVOIR FROID AUX YEUX

JouVence

SOMMAIRE

Introduction	07
LE CHASSE-NEIGE <i>comme thérapie</i>	15
Objectif station	16
Le mensonge révélé	24
Les cours de ski	30
MÉTÉO <i>variable</i>	39
Chocolat chaud pour cœur triste	40
Alerte, vague de froid	48
Quand l'éco-anxiété s'invite sur les pistes	58
BONNES <i>résolutions, paillettes et mojito</i>	69
Estime de soi et boule à facettes	70
<i>Happy new year, happy new me !</i>	79
Les vacances touchent à leur fin... mais les nouveaux acquis restent	87
Conclusion	95
Solutions	99

Introduction

- T'éclater en bonne compagnie
- Écouter ton niveau d'énergie
- Faire le point sur cette année

L'idée avait germé dans l'esprit de la bande de copains de Brigitte dès le mois d'octobre : cette année, ils passeraient les fêtes de fin d'année à la montagne, sur les pistes de ski. Brigitte, peu séduite par le froid (et l'hiver en général), n'avait pas spécialement relevé cette proposition, pensant que le projet ne résisterait pas à l'automne. Et pourtant, lorsqu'elle a reçu dans sa boîte mail un récapitulatif du planning, des activités, du logement, des forfaits et des pistes du domaine skiable, Brigitte a dû se rendre à l'évidence. Elle passerait donc bien le nouvel an avec des skis aux pieds. Un peu déçue (et impressionnée) par cette perspective, Brigitte constate qu'elle n'a à aucun moment exprimé son désaccord de manière claire à ses amis : si elle voulait vraiment partir bronzer au soleil #teamjefuisl'hiver, il aurait fallu s'en occuper avant. Mais entre le travail, les cours de yoga, les chats, les afterworks, le ménage (Brigitte se demande combien de jours elle passe dans l'année à nettoyer et ranger, c'est vraiment interminable, non ?), les courses, les grasses matinées, les expos, et le renouvellement de sa carte d'identité qu'elle a perdue (mais qu'elle retrouvera évidemment au fond d'un sac dans trois mois), Brigitte n'a absolument pas vu le temps passer. Bien entendu, les hôtels et les billets d'avion sont tous hors de prix à l'approche des congés, et puis a-t-elle vraiment envie d'organiser des vacances pour huit personnes, transport et activités compris ? Pour être honnête, elle n'a tout simplement pas l'énergie pour ça.

Brigitte se reconforte en se disant qu'elle ne pourra que s'amuser avec les potes avec lesquels elle part en vacances. C'est vrai, ils n'arrivent jamais à se voir tous ensemble, parce que, passé 30 ans, la vie sociale se résume à trouver un

créneau de brunch où tout le monde est disponible sur un groupe WhatsApp (sans jamais y parvenir – chère lectrice, si tu y arrives, il faut vraiment que tu partages ton secret parce que le monde entier a besoin de celui-ci ! –, ce qui fait que le brunch du mois de septembre se transforme en vacances au ski en décembre !). Et puis, elle a vraiment besoin d'une pause après cette période de travail intense ; une coupure loin de Paris et de son ordinateur lui fera le plus grand bien. Brigitte se résout donc à passer ses vacances emmitouflée dans des doudounes et autres combinaisons de ski épaisses, elle qui ne jure que par le soleil et la chaleur (et Marrakech n'est *vraiment* pas loin, décidément c'est bien dommage que ses amis ne veuillent pas profiter des dix heures d'ensoleillement journalier et des 21 degrés marocains). Qui sait, **vivre dans une station de ski pendant deux semaines lui donnera peut-être le goût de l'hiver, au lieu de le subir** dans son minuscule appartement avec ses quatre chats qui font les quatre cents coups ? Et puis ses copains n'arrêtent pas de partager sur leur conversation commune de superbes photos de ski qui donnent franchement envie d'un cappuccino sur un transat au bord des pistes. Il y en a même un qui a donné le lien de la webcam de la station, ce qui leur permet de regarder en temps réel l'enneigement et le panorama sur les montagnes aux alentours : Brigitte n'y comprend pas grand-chose, pour elle c'est soit blanc de neige, soit marron herbeux. Mais il faut bien reconnaître que la montagne en hiver est grandiose, comme tu le découvriras avec Brigitte au fil de ces pages !

Si toi aussi tu envisages l'hiver avec une certaine appréhension, viens le partager avec Brigitte : c'est toujours plus facile de traverser la grisaille et le froid quand on est

bien accompagnée ! En vacances ou au travail, ce cahier d'exercices t'apportera réconfort, aventures et dépaysement. Tu y trouveras des jeux drôles et sérieux à la fois, des exercices pour avancer dans ta vie, mais également les péripéties de Brigitte, qui te surprendra au fil des pages. Au menu : chocolat chaud, développement personnel, pistes de ski, et lâcher-prise ! Es-tu prête à passer cette saison aux sports d'hiver en compagnie de la trépidante Brigitte et de ses amis ?





TEST

QUEL EST TON NIVEAU D'ÉNERGIE EN CETTE PÉRIODE DE FIN D'ANNÉE ?

Pour toi, décembre rime avec :

- ☐ **A.** Noël, cadeaux, et pain d'épices (bon, OK, ça ne rime pas vraiment, mais tu as compris l'idée); tu adores ce moment de l'année qui symbolise la fête.
- ☐ **B.** On est déjà en décembre? Mais où sont passés les trois derniers mois? Dites-moi que je rêve!
- ☐ **C.** Huit heures douze de « jour » par journée et des températures (trop) souvent négatives : en bref, une période d'hibernation où tu ne jures que par ton plaid pilou-pilou et ton chocolat chaud.

Tu aimes que tes vacances d'hiver soient :

- ☐ **A.** Dynamiques : contre la grisaille et le froid, tu préfères les paillettes et les surprises.
- ☐ **B.** Efficaces : tu as mille choses à rattraper et du retard sur tes *to-do lists* des derniers mois.
- ☐ **C.** Reposantes : tu n'as de toute manière pas le *mood* pour autre chose.

Quel est le mot qui pourrait résumer ton année 2024 ?

- ☐ **A.** Aventure : tu as vécu (presque) chaque jour comme un nouveau départ ou une occasion pour vivre mille choses différentes.
- ☐ **B.** Organisation : tu as beaucoup couru contre le temps pour réussir à tout caser dans ton planning de ministre!
- ☐ **C.** Alignement : tu as fait en sorte de placer tes besoins au centre de ta vie le plus possible.

De quoi aurais-tu le plus besoin à cet instant précis ?

- ☐ **A.** Du blazer à sequins que tu as repéré dans une vitrine, parce qu'il est vraiment canon.
- ☐ **B.** D'une sieste de douze heures, tu es (un peu) au bout du rouleau.
- ☐ **C.** Du retour de l'été, parce qu'il y en a marre de la grisaille.

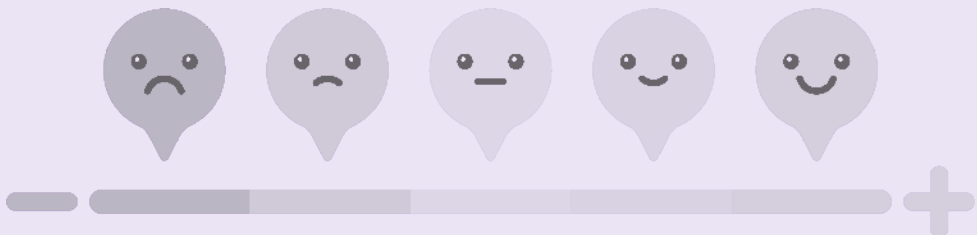
Résultats

Max de A : Wahou, quelle énergie ! Tu termines l'année en pleine forme et avec l'envie de croquer la vie. Avec toi, on ne s'ennuie jamais car tu as toujours une nouvelle idée. Cette effervescence semble te réussir ! Pour toi, l'hiver est loin d'être déprimant ; au contraire, tu adores lorsque tout s'illumine. N'oublie tout de même pas de bien te reposer : cette période est particulièrement propice au cocooning. L'énergie ainsi regagnée te servira toute l'année. Je te souhaite un très bel hiver en compagnie de Brigitte, qui ne manquera pas de t'apporter des rebondissements !

Max de B : Ces vacances d'hiver arrivent juste à temps ! Tu t'es bien démenée ces derniers mois (peut-être même un peu trop ?), et tu as besoin de repos avant tout. Résiste à

ce besoin de tout faire parfaitement dans les temps et accorde-toi cette fameuse sieste dont tu rêves. Promis, la vie peut continuer à se dérouler sans que tu en gères chaque détail, à chaque instant. Les exercices de ce cahier risquent de te faire le plus grand bien !

Max de C : Si on te cherche, c'est sous ta couette dans ton petit nid douillet que l'on te trouve ! L'hiver est ta saison de repli, celle où tu recharges tes batteries ; ton rythme suit les saisons naturelles, et tu trouves ton équilibre ainsi. Nul besoin de chercher à remplir tes journées si ce moment d'introspection et de repos correspond à ton énergie du moment. Ce cahier tombe à pic pour continuer à faire le point et prendre soin de toi.



LE CHASSE- NEIGE

comme thérapie

- Kiffer avec tes potes
- Gérer ton stress
- Accepter de ne pas tout maîtriser

Objectif station

16

Brigitte et ses amis se sont tous donné rendez-vous à la gare de Lyon en ce premier jour de vacances. Bien évidemment, tous les quais sont pleins à craquer, la queue pour aller aux toilettes dissuade même Brigitte d'y aller, et il a fallu attendre jusqu'à la dernière minute leur couple d'amis qui est systématiquement en retard. Passé ce premier stress et la discussion inévitable sur le thème « On a failli rater le train à cause de vous / Oui, mais vous ne l'avez pas raté, alors tout va bien / Oui mais on a failli le rater, vous abusez », la petite troupe s'installe dans son wagon. Ils ont réussi à avoir des places côte à côte, et sont ravis de pouvoir ainsi rattraper le temps perdu (si tu as bien suivi, je fais référence ici aux conversations sans fin dans l'intention de trouver une

date commune pour un brunch qui ne s'est jamais fait). Lorsque le train quitte la gare, c'est l'excitation générale. Brigitte ne sait plus où donner de la tête entre sa valise qui ne rentre décidément pas dans l'enclos prévu pour les bagages, le débriefing de son amie sur le nouveau travail qu'elle vient d'accepter, les annonces du chef de



train qui prévient déjà qu'un incident sur les voies les retardera, les soupirs de tous les passagers qui sont eux aussi engoncés dans leurs multiples doudounes, manteaux, écharpes, gants et bonnets. Brigitte se dit que prendre le train en hiver est sans aucun doute plus sportif qu'en été, lorsqu'elle ne porte qu'une petite robe et un sac à dos ! Une fois le tumulte du départ estompé, Brigitte s'assoit enfin pour écouter les dernières aventures de ses amis. Ils sont tous heureux de passer du temps ensemble et, pour une fois, le groupe insupportable qui dérange tout le wagon, c'est bien eux. Brigitte rigole intérieurement en pensant à tous les pénibles trajets en train qu'elle a subis à cause d'une classe verte qui ne faisait que hurler, chanter et pleurer (ou les trois en même temps). Tu connais ça aussi, non ? La question serait plutôt : as-tu déjà connu un voyage en train qui ne soit pas dérangé par des enfants qui crient, un enterrement de vie de jeune fille, un club de rugby qui fête sa victoire à un match, un groupe de fans qui se rend au concert de leur vie, un bébé qui pleure, ou même cette personne infernale qui passe ses appels et raconte sa vie au téléphone en restant à sa place (vraiment, nous n'avons pas besoin



de connaître les détails de ta petite vie, Ludovic) ? Et je ne parle pas des gens qui écoutent leur musique sans écouteurs. Bref, **le train est un excellent moyen d'exercer son self-control et le lâcher-prise**, tu ne trouves pas ?

Prise de pitié pour les autres voyageurs qui les fusillent du regard, elle tente de calmer ses amis (il faut bien une voix de la raison dans un groupe, non ? Eh bien c'est toujours Brigitte qui prend ce rôle !). Sauf qu'une bande de trentenaires qui ne se sont pas vus depuis un moment fonctionne exactement de la même manière que des enfants qui sont grondés par une maîtresse et qui

ne doivent surtout pas rire. Toutes les tentatives pour calmer ses amis et faire baisser le volume sonore de leurs blagues ne conduisent qu'à une explosion encore plus forte de rires et de gloussements.

Après deux heures de tapage, la fatigue du départ rattrape la bande d'amis (au soulagement général du wagon). Brigitte elle-même se sent tout à coup vidée. Elle n'est en effet pas très familière de ces grandes discussions, elle qui est plutôt adepte des échanges en petit comité, avec une ou deux copines. Elle adore ses amis, et est vraiment ravie de cette réunion (qui lui ferait presque oublier le froid et la grisaille), mais, comme souvent, elle s'épuise au cours de ces effusions. Brigitte a en effet du mal à **se protéger de toutes les énergies des personnes qui l'entourent** ; elle vit à 2 000 % le moment, est à fond dans chaque parole échangée, elle vit presque la vie de son amie lorsque celle-ci lui fait des confidences. Bref, Brigitte est une **éponge**. Ça a du bon car elle est pleinement et entièrement présente aux autres, mais cette empathie est aussi terriblement épuisante. Brigitte se demande même si elle tiendra ce rythme pendant les deux semaines de vacances, elle qui est plus habituée à ses chats qu'au fait de vivre en

mode colonie de vacances. Pas de panique, elle se connaît maintenant suffisamment pour comprendre qu'elle a simplement **besoin de couper un instant les échanges pour se retrouver elle-même**.

Discrètement, Brigitte se lève et se rend dans le wagon-bar avec son casque audio. Là, elle trouve un siège isolé, et met son casque sur les oreilles pour ne plus être perturbée par les bruits extérieurs.

Elle ne met pas de musique, c'est une simple manière de se recentrer sur elle. Si toi aussi tu te reconnais dans cette caractéristique « éponge », l'exercice ci-dessous t'aidera certainement à te ressourcer.

De retour dans son wagon, Brigitte savoure ce départ en vacances. Ses meilleurs amis sont tous réunis : elle va enfin profiter de l'air frais et moins pollué des montagnes pendant deux semaines en bonne compagnie !

Après avoir changé de train pour prendre un bus (Brigitte ne sait pas ce qui est pire : être bloquée pendant des heures dans un embouteillage à l'intérieur d'un tunnel de montagne ou être assise dans un bus sur une route dont les lacets n'en finissent plus), la joyeuse troupe arrive enfin à la station de ski. C'est une fois sur les trottoirs neigeux et



EXERCICE

MA PETITE BULLE DE SOPHROLOGIE

Installe-toi dans un endroit calme ou, si ce n'est pas possible, trouve l'apaisement en te concentrant sur tes battements de cœur. Utilise un casque audio ou ferme les yeux, cela t'aidera à te dissocier de ton environnement. Reste quelques instants ainsi, en percevant simplement les battements de ton cœur et ta respiration. Une fois que tu es calmée, imagine une boule de lumière jaune au niveau de ton plexus solaire. Cette boule lumineuse est chaude et, à chaque inspiration, cette chaleur gagne tout ton corps, jusqu'au moindre orteil. Visualise cette énergie contagieuse qui grossit au rythme de ta respiration. Sens les bienfaits de cette lumière guérisseuse. Puis reconnecte-toi doucement à ton environnement en ouvrant doucement les paupières, et en étirant tout ton corps.



boueux que Brigitte se rend compte que la valise à roulettes n'est vraiment pas la meilleure option pour des vacances au ski. Note pour toi, chère lectrice : **si tu pars à la montagne, été comme hiver, le plus pratique reste évidemment le sac à dos !** Brigitte arrive tant bien que mal au pied de l'immeuble où ils ont loué leur appartement. Ses amis se précipitent tous à l'intérieur du logement, chacun se ruant sur les meilleures chambres. Brigitte a à peine le temps d'enlever ses chaussures (bien mal lui en a pris, car personne ne l'a fait avant elle) qu'elle se retrouve avec le dernier lit disponible. Pas de chance, et c'est bien pour cela que personne n'en a voulu, le lit en question n'est accessible que par une minuscule échelle et il se situe contre la cloison de la

salle de bains/toilettes. La chambre avec vue sur les pistes a bien évidemment été prise d'assaut. Légèrement vexée, Brigitte ne dit rien au sujet du lit, ne voulant pas casser l'ambiance dès le début du séjour. Mais tout de même, ils auraient pu lui demander son avis, ou organiser un tirage au sort. « *Ce n'est pas si grave, tempère Brigitte, je vais bien m'accommoder de ce lit, et puis tout le monde semble tellement content de sa chambre, je peux bien faire cet effort.* » Cette petite voix, Brigitte la connaît très bien. C'est celle de la conciliation. Ou plutôt son syndrome aigu du « *people pleaser* » qui lui colle à la peau quoi qu'elle fasse. Elle n'y peut rien, elle ressent toujours ce **besoin profond de faire plaisir aux autres, coûte que coûte.** Même si cela implique qu'elle s'occupe de ses besoins à elle en dernier lieu. Par exemple, pour ce lit, elle n'aime ni dormir en hauteur (elle bouge beaucoup dans son sommeil : et si elle tombait pendant la nuit ?), ni être la dernière roue du carrosse (même si elle commence à en avoir l'habitude, vu qu'elle est *si* conciliante dans ses relations avec les autres !), et encore moins être bercée





JEU

GRILLE MYSTÈRE

Trouve les mots cachés dans la grille de syllabes. Ceux-ci pourront probablement t'aider à passer des vacances entre amis de manière sereine !

ÉMO

CI

PA

TO

RANCE

ÉCO

RES

CON

UTE

LI

TION

THIE

PECT

EM

LÉ

ANTE

