faminimaliste (00:00.814)
Bienvenue sur les bonus d'été du podcast Familimaliste, le podcast qui parle minimalisme en famille. Deux fois par semaine, les lundis et les jeudis, je partage avec vous astuces, méthodes et réflexions pour vivre une vie concentrée sur l'essentiel et débarrasser du superflu des petits épisodes de cinq minutes qui répondent à des questions.

précise et si cela vous donne envie d'aller plus loin dans le tri ou le minimalisme rendez-vous en description vous y retrouvez les ressources gratuites et également toutes les informations pour mon programme de tri, 8 semaines pour tout trier le prochain programme commencera début octobre les places sont limitées rendez-vous en description allez c'est parti pour l'épisode du jour

faminimaliste (00:42.137)
C'est les vacances, il faut profiter, profiter, profiter. Et par profiter, souvent on entend quoi ? On entend faire un maximum de choses en un minimum de temps. C'est de ça dont je voulais vous parler aujourd'hui, cette injonction à profiter. Dans l'idée, se dire que les vacances ça sert à en faire le maximum en un minimum de temps, ça fait pas très minimaliste. Alors attention, minimaliste, ça veut pas dire que justement, pendant les vacances, on ne fait rien. Non ! Ce qui est important dans nos vacances...

c'est d'avoir toujours cette idée de se concentrer sur l'essentiel et enlever le superflu. C'est le principe fondamental du minimalisme, se connaître, connaître nos besoins, nos envies et y répondre de la manière la plus simple possible. Et surtout assumer qu'on peut faire partie des gens qui n'ont pas envie d'en faire des tonnes pendant les vacances, qui n'ont pas envie de découvrir des milliers de sports, d'activités ou d'endroits touristiques, qu'on a peut-être envie de rester chez nous, qu'on a peut-être envie de juste enlever nos montres.

et de profiter de ce qu'on a déjà. Ou alors, au contraire, on a envie d'en profiter pour retrouver un rythme, parce qu'on a peu lâché la rampe pendant le reste de l'année et ça nous fait du bien de se lever à la même heure tous les jours, d'aller faire du sport, de mieux manger. Cette injonction à toujours s'amuser, à toujours en plus prendre des photos, à toujours découvrir des nouvelles choses, des nouvelles expériences, ça peut mettre une sacrée pression. C'est un petit peu...

l'équivalent de quand c'est les soldes, nous pousse à consommer, quand c'est les vacances, on nous pousse à consommer des expériences. Donc je sais que c'est un petit peu tard parce que vous avez sûrement booké toutes vos vacances, déjà pour ceux qui ont de la chance d'en avoir. Mais je voulais partager cette réflexion-là avec vous. Ce seraient quoi les vacances vraiment idéales ? C'est-à-dire si personne ne devait vous regarder, si vous n'étiez pas obligé de partager ou de raconter quoi que ce soit, à qui que ce soit, sur vos vacances. Est-ce qu'elles ressembleraient vraiment aux vacances que vous auriez maintenant ? Qui serait bien ?

C'est de se poser cette question, de se dire qu'est-ce que moi j'ai envie vraiment ? Et ne pas se culpabiliser si notre envie ne correspond pas à cette consommation d'expériences qu'on nous pousse toujours à avoir en grande partie sur les réseaux. Alors si vous avez choisi de passer des vacances chez vous tranquille à rien faire d'extraordinaire, ce ne sont pas pour

autant des sous-vacances. Elles feront sûrement le job pour vous ressourcer, pour vous occuper de votre maison si vous avez des projets de travaux.

faminimaliste (02:59.958)
Peut-être pour redécouvrir votre quartier, votre région, juste pour le prendre le temps d'exister. Et puis si au contraire, vous, votre idée des bonnes vacances, c'est d'en faire, de faire mille choses à la journée, et bien j'espère que c'est ce que vous avez réussi à mettre en place et que vous reviendrez de ces vacances, certes fatigués, mais ressourcés tout de même. Alors, on résiste à toutes ces injonctions d'avoir des vacances qui ressemblent à tout le monde. Prenez du temps pour vous, faites-vous plaisir.

quelle que soit la tête que ça a.

Et voilà pour l'épisode bonus du jour, j'espère qu'il vous aura plu. Je vous dis à très bientôt pour un nouveau bonus. Si vous avez des questions, envie de partager votre expérience avec moi, vous pouvez le faire par email ou sur Instagram. Tous les détails sont en description. Et si vous aimez toujours ce podcast, merci de mettre du coeur, des étoiles et des commentaires sur les plateformes d'écoute. C'est le meilleur moyen de booster sa visibilité. Je vous souhaite un très bel été et je vous dis à très bientôt. En attendant, n'oubliez pas, vivre avec moins, c'est vivre avec mieux.