
Romantiser Sa Vie : L'art de Vivre Le Moment Présent



Par Jessica Lê, le 5 Septembre 2025

⌚ 5 min



*“Rien n'est plus doux que cette lenteur
D'un café tiède dans la main,
Quand la rue s'éveille à peine
Et qu'on feuillette un journal distrait.”*

Jacques Réda

Et si la beauté se cachait dans les gestes de tous les jours ? Les petites actions du quotidien, que l'on réalise machinalement sans même y prêter attention... Se lever, se préparer une tasse de café, lire les actualités, s'habiller ou encore marcher pour aller au travail. Des scènes banales qui représenteraient, en fait, l'essence d'une vie heureuse.

En scrollant sur Instagram, vous avez peut-être d'ores et déjà visualisé cette tendance : #romanticizingyourlife. Ces vidéos très esthétiques relatent les éléments de la vie vus comme monotones : se lever, cuisiner, laver ses draps, se préparer à manger, se balader, faire une pause dans un café, etc. En réalité, ils s'apparentent plutôt à des moments doux, empreints d'amour de soi (et de son chez-soi !), enjolivés de façon à faire paraître l'ordinaire magique... ou devrais-je dire, romantique ?

Concrètement, que signifie “romancer sa vie” ?

Imaginez la scène :

Les premiers rayons du soleil baignent votre intérieur. Vous profitez de vos derniers moments de sommeil, emmitouflé·e sous votre couette avant de vous lever et d'aller prendre votre douche. Vous en appréciez toutes les sensations : l'eau enveloppante et ruisselante sur votre corps, déposant son voile de chaleur sur votre peau ; le parfum délicat de votre gel douche au yuzu, embaumant votre salle de bain ; la sensation de quiétude et d'apaisement total procurée par ce moment de détente pure...

La “romantisation” de votre vie est un appel à voir le “beau” sous toutes ses formes et à identifier les actions qui vous apportent un peu de baume au cœur dans votre journée. Celles qui, sans que vous vous en rendiez compte, vous font apprécier votre vie ou, tout simplement, vous font prendre soin de vous.

Cela peut être de vous délecter de votre boisson favorite, de vous balader en dehors de la ville, de flâner dans les rues en contemplant les vitrines, de vous cuisiner un plat “comfy” ou “doudou”, d’allumer des bougies, de vous octroyer un moment avec vous-même pour lire, regarder une série, ou encore admirer le ciel bleu ou le mood réconfortant d'une pluie battante...

La magie de ces instants proviendrait, en réalité, de la conscience et de l'intention que vous y mettez. En somme, il s'agit de pleinement vivre le moment présent ; de (ré)habiter votre corps, de vous ancrer dans le présent pour en apprécier toutes les saveurs.

Vivre le moment présent, tout un art ?

Reprogrammer votre cerveau pour attirer le positif

Le cerveau a tendance à analyser les situations d'une manière assez... primitive. En fait, son rôle premier est de nous garder en vie et de nous alerter quant à de potentiels dangers qui pourraient surgir et nous menacer. Il a ainsi tendance à se focaliser sur les événements qui nous ont occasionné des émotions négatives (telles que la peur, le stress, la pression, etc.), directement liées au danger (ou du moins analysées comme telles par notre cerveau), et ce, dans le but de les éviter à l'avenir. Cette réaction physiologique porte un nom bien particulier : le “biais de négativité”.

Pour éviter d'adopter un tel regard sur le monde, il est possible de reprogrammer votre cerveau en l'aidant à se focaliser sur les moments positifs de vos journées.

Réhabiter son corps pour s'ancrer dans le présent

Trouvez-vous aussi que notre société actuelle fonctionne à cent à l'heure ? D'ailleurs, on peut parfois avoir cette désagréable impression d'être un robot enclenché sur le mode automatique, poursuivant cette course effrénée qu'est la productivité. Jongler entre nos différentes casquettes est tout sauf chose aisée. Ainsi, pour être efficace et “gagner” du temps, il arrive parfois que l'on pense ou que l'on fasse plusieurs tâches à la fois. Lorsque l'on parle à une amie, on peut s'imaginer ce que l'on va cuisiner le soir, ou encore vérifier que l'on n'a omis aucun produit sur notre liste de courses... Bref, on en oublie d'être focalisé sur l'instant présent et sur ce que l'on vit, ici et maintenant.

Pour reprendre le contrôle de votre corps et l'habiter pleinement, je vous propose une liste d'astuces simples et concrètes que vous pouvez essayer de mettre en place par vous-même :

- **Conseil n°1 :** Focalisez-vous sur une tâche à la fois. Vous éviterez ainsi de vous éparpiller et de “mal” faire les choses. Si vous écoutez votre amie tout en étant ailleurs, vous risquez non seulement de la froisser en ne prêtant pas attention à ce qu'elle dit, mais aussi de ne pas profiter pleinement du moment passé ensemble.
💡 Le petit + : cela vous permettra d'améliorer grandement votre capacité de concentration !

- **Conseil n°2 :** Vivez vos sensations. Lorsque vous effectuez une activité (quelle qu'elle soit, d'ailleurs), posez-vous **la règle des 3-S**. Prenons l'exemple d'une balade dehors.
 - **Sensations** : Quelles sont les 3 sensations corporelles ou émotionnelles que je ressens ? Exemple : j'apprécie la chaleur du soleil sur ma peau ; le vent léger qui souffle sur mon visage et mes cheveux ; la quiétude que cela me procure d'être entourée d'arbres et d'oiseaux.
 - **Sens** : Quels sont les 3 premiers sens (visuels / auditifs / olfactifs / gustatifs / tactiles) que je ressens ? Mettez-y de la poésie ! Vivre en poète a de nombreuses vertus... dont cette intime capacité à vous aider à voir l'émerveillement en chaque chose, sens ou endroit. Exemple : j'entends les oiseaux chanter ; je sens l'odeur de l'herbe fraîche ; la brise dépose un voile doux sur mon visage, etc.
 - **Sens (intention)** : "Pourquoi cela compte pour moi, là, maintenant ?" Exemple : me balader me fait du bien. En plus de passer un moment en ma propre compagnie, la nature a cet effet magique de me ressourcer profondément et de m'apaiser intensément.

Pour encoder ces moments en vous, prenez 1 à 2 minutes (ou plus, si vous le souhaitez) pour appliquer cette règle. Plus vous vous accorderez de temps à ces moments de pleine conscience, mieux ce sera.

Devenir le personnage de votre propre histoire

Vivez ces sensations pour toutes les tâches de votre quotidien. Aussi bien celles que l'on apprécie que celles qui ressemblent à une corvée. Comme les courses au supermarché, par exemple. Au lieu de les percevoir comme rébarbatives, voyez ce qu'elles vous apportent.

Transformez :

"Je dois partir au supermarché pour acheter 2-3 ingrédients qui me manquent."

En :

"Je pars choisir du poulet, des pâtes, du parmesan et trois poivrons pour me préparer un dîner sain et gourmand."

Au final, en réécrivant votre récit interne, vous décidez de la manière dont vous percevez le présent et dont vous le vivez. D'une certaine façon, cela vous redonne du pouvoir et du contrôle sur votre existence, en évitant de "subir" votre vie ainsi que les obligations qui la composent.

Gravez tous ces moments précieux dans un journal

En 1 à 3 phrases, relatez toutes les actions positives de votre journée dans un carnet. Les coucher par écrit permettra à votre cerveau de bien les intégrer et de les associer à des moments qui vous ont procuré de la joie, du bien-être, de l'enthousiasme, etc.

Exemples :

- Ce matin, je me suis concocté un café latte, ma boisson favorite. Un véritable réconfort et un stimulant qui m'a mis du baume au cœur avant d'entamer ma journée de travail.
- Pour m'accorder à mon mood du moment, j'ai choisi des habits qui le reflètent : un petit pull en laine beige accompagné d'un pantalon blanc et d'une paire de Bobbies. Ils m'ont permis de me sentir à la fois belle et bien dans mes baskets.
- En rentrant chez moi, au lieu d'écouter ma playlist habituelle, j'ai décidé de faire attention à l'environnement qui m'entoure : à l'effervescence de la ville, lorsque tout le monde est enfin libre et peut rentrer chez soi. Quelque part, cela me procure un sentiment de liberté, celui de relâcher enfin la pression et la fatigue de la journée.

Vos recommandations

Et vous, quelles petites (ou grandes) actions réalisez-vous pour réenchanter et romantiser votre quotidien ?