



Si je reçois ce document, c'est que :

- Quand je me sens débordé, stressé ou que je m'ennuie, j'ai le goût de tout lâcher
- Je mange mes émotions
- Quand je suis frustré, déçu, découragé, ou en colère, je me dis : « Au diable mes bonnes habitudes »
- Je suis trop fatigué pour cuisiner ou faire de l'activité physique

### « En moi se trouvent des outils simples et rapides pour relaxer »

Il ne se passe pas une semaine où l'on n'entend pas le mot « stress » autour de nous, au travail, à la maison, à la télé, à la radio. Les événements de la vie vont tellement vite parfois que nous ne remarquons même pas que nous sommes stressés. Le corps s'habitue à ses propres tensions et oublie qu'il existe des moyens de se donner une pause éclair pour se détendre au quotidien. Voici quelques techniques de relaxation très utiles qui pourront vous aider à prendre un moment pour vous détendre. Rappelez-vous que vous avez accès à ces exercices partout, que ce soit en voiture, dans l'ascenseur, dans une file d'attente ou au bureau. La beauté de ces exercices, c'est qu'ils sont gratuits, facilement accessibles parce qu'ils sont en vous et que vous pouvez les mettre en pratique n'importe où !

### L'idée du « Stop »

Dans le courant d'une journée, prenez fréquemment quelques secondes simplement pour prendre conscience de votre état. Arrêtez-vous et observez-vous : « Comment la tension se traduit chez moi ? »

« Mon cou est-il raide, ma mâchoire est-elle crispée, mes épaules sont-elles tendues, j'ai mal au dos ou à la tête... ? »

Il s'agit donc de prendre un moment d'arrêt pour regarder ce qui se passe en vous. L'important ici est de s'observer sans se juger (je ne serai jamais capable de me détendre) ou encore d'interpréter la tension (si je suis stressé, je vais tomber malade), puisque cela ne va que créer de nouvelles tensions ! Le simple fait de s'observer sans jugement permet déjà une amélioration de la situation. À ce moment-là, prenez le temps de simplement détendre la partie contractée en relâchant les muscles (en abaissant mes épaules, en desserrant la mâchoire, en faisant quelques rotations de la tête). Cette pratique a comme effet de corriger et de prévenir l'accumulation des tensions dans le corps.

## La pause respiration :

Dans le tourbillon de la vie, nous oublions souvent une chose essentielle... respirer ! En fait, plus nous sommes tendus, plus nous respirons mal et de façon superficielle. La respiration est un élément essentiel à la vie mais hélas, lorsque nous sommes tendus / stressés, elle est rapidement modifiée. Une respiration superficielle, courte, bloquée, irrégulière engendre à court ou moyen terme des tensions, des difficultés de concentration, plus d'anxiété et de fatigue.

Voici un exercice que vous pouvez mettre en pratique facilement : prenez conscience de votre respiration. Prenez le temps de respirer lentement, profondément et calmement : faites des petites pauses pendant la journée, simplement pour observer votre respiration sans la modifier. Par la suite, prenez conscience de l'air qui pénètre dans vos narines : inspirez et expirez par le nez. Progressivement, augmentez sans forcer la profondeur de la respiration. Trouvez maintenant un rythme respiratoire dans lequel vous vous sentirez à l'aise. Refaites cet exercice autant de fois que vous penserez à votre respiration durant la journée. N'oubliez pas de donner de l'air à votre corps, il en a besoin comme un voilier a besoin de vent pour voguer sur l'eau.

## Se parler, ça détend !

Certaines paroles intérieures que l'on appelle aussi des affirmations peuvent aussi procurer un effet de bien-être. Pensez à des phrases que vous pourriez vous répéter souvent pour vous faire du bien (et pour diminuer la place que l'on fait à toutes ces paroles intérieures souvent négatives qu'on peut se dire dans une journée). Choisissez l'affirmation qui vous convient et répétez-la intérieurement à quelques reprises quand vous en ressentez le besoin. Faites votre propre liste ou utilisez celles qui sont énumérées ci-dessous :

- Ici et maintenant, je me sens calme et détendu
- Je me sens en confiance et en sécurité
- Je fais confiance en ma force intérieure
- Je me sens stable, solide et déterminé
- Je suis dans l'instant présent et tout va bien
- Mon esprit et mon corps sont calmes
- J'inspire la détente, j'expire la tension
- Je profite de chaque instant et savoure le moment présent

Pour ressentir ses effets, il peut être utile de se fermer les yeux, ou encore de se regarder dans un miroir en vous disant ces affirmations. Mais peu importe ! Ce qui est important c'est de se parler sainement.

## Imaginer, rêvasser, c'est relaxant !

Vous pouvez aussi imaginer vos moments de détente et vous serez surpris de voir comment ça relaxe même en période de stress. C'est ce qu'on appelle la **VISUALISATION**. Cela fait appel à votre créativité. Pour certaines personnes, s'imaginer la mer est relaxant. Pour d'autres, c'est de s'imaginer dans une forêt ou voir des montagnes. Pensez à ce qui vous relaxe et imaginez toutes les sensations associées à cette expérience (couleurs, sons, odeurs, sensations). En fermant les yeux, vous pouvez vous trouver en quelques secondes à l'endroit désiré et vous y reposer pendant quelques instants, en toute sécurité. Quand vous êtes débordé ou envahi, vous pouvez donc prendre une pause santé en visualisant votre endroit préféré.

Un autre exemple est de vous imaginer que vous inspirez une lumière dorée qui entre partout dans votre corps du bout des doigts jusqu'au bout des orteils et que vous expirez dans un nuage gris toutes vos tensions, votre stress, vos inquiétudes, votre colère ou votre tristesse. Inspirez et expirez lentement en gonflant légèrement le ventre comme un ballon. Faites-le à quelques reprises et notez le changement qui s'installe en vous par la suite.

## Bonne détente !