

Diane Charbonneau

J'ai plein d'énergie
et je suis de
bonne humeur



Si vous désirez reproduire ce document, indiquez bien de qui il provient :

Diane Charbonneau psychothérapeute

www.dianearcharbonneau.com

450. 623. 7790 514. 386. 9717

« J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur »

© Diane Charbonneau
ISBN : 978-2-9807509-3-9
Tous droits réservés

Lorsque j'ai compris et mis en application quoi faire pour avoir plus d'énergie et que j'ai effectivement beaucoup plus d'énergie qu'avant, j'ai eu le goût de partager avec vous ces bienfaits afin que vous aussi soyez remplis d'énergie.

Avant, je calculais mon énergie : si je faisais du ski ou que j'allais jouer au golf le jour, je ne pouvais pas travailler le soir. Si j'avais à animer un atelier le soir, je me reposais le jour, ainsi de suite.

Maintenant, je me lève à la même heure qu'avant, mais je travaille souvent jusqu'à 11 heures et même de temps en temps, lorsque j'écris, il m'arrive de travailler jusqu'à 2 heures du matin. En fait, l'heure que je finis de travailler ou que je me couche n'a plus aucune importance.

Peu importe, le lendemain, je suis de bonne humeur. C'est tellement plaisant d'avoir plein d'énergie et de pouvoir faire tout ce que je désire.

En plus, je suis beaucoup plus forte physiquement, je peux faire un sport beaucoup plus longtemps qu'avant.

Je vis beaucoup plus de plaisir et de joie depuis que j'ai plus d'énergie.

Vous trouverez dans ce ebook une foule de trucs faciles à exécuter pour vous aider à avoir davantage d'énergie :

Des moyens physiques : nourriture qui procure de l'énergie et d'autres aliments qui calment le système nerveux. Savez-vous que si vous êtes calmes, vous aurez beaucoup plus d'énergie et pourrez fonctionner plus longtemps.

L'importance de l'activité physique : j'aimerais tellement pouvoir vous donner le goût de bouger, afin que vous ressentiez toute l'énergie que votre corps peut produire par le simple fait de bouger davantage et d'effectuer une détente par jour. Savoir aussi comment fonctionne le sommeil.

Il y a aussi les moyens psychologiques : comment faire pour cesser de s'inquiéter afin d'être de meilleure humeur et de garder votre énergie?

Vous verrez également plusieurs moyens physiques et psychologiques qui aident à procurer de la joie et d'autres qui font sécréter les hormones du plaisir.

Table des matières

CHAPITRE I

• Mes habitudes de vie... et le stress (test).....	5
• Réponses au test.....	6
• Le café, source de stress.....	7
• Les aliments antistress, vitamines et supplémentaires qui calment.....	9
• Pour aider à la concentration.....	10
• Les fruits et légumes énergisants.....	11
• Jus très vitaminés.....	11
• Durant l'hiver.....	12
• Les bienfaits du chocolat.....	12
• Pour conserver ou retrouver la bonne humeur.....	12
• Exemples de menus pour obtenir plus d'énergie tout en calmant le système nerveux.....	13

CHAPITRE II

• Les occasions où vous vous stressez.....	14
• Où perdez-vous votre énergie?.....	16
• Comment cesser de vous en faire?.....	17
• Moyens pour cesser de vous inquiéter.....	19
• Pour aimer davantage votre travail.....	20

CHAPITRE III

• L'importance de l'activité physique.....	23
• Pour maigrir.....	26
• Pourquoi relaxer.....	26
• La relaxation Jacobson.....	27
• Bien respirer pour mieux récupérer.....	28

CHAPITRE IV

• Comment fonctionne le sommeil.....	29
• Quoi faire avant de vous coucher pour mieux dormir.....	30
• Les causes de l'insomnie.....	31
• Si vous êtes fatigué tous les matins.....	34
• Pour devenir plus relaxe.....	35
• Quelques petits plaisirs au travail pour retrouver l'énergie.....	36
• Affirmations pour obtenir plus d'énergie.....	37
• Exercices pour avoir plus d'énergie.....	38
• Exercices et postures de yoga.....	39
• Bibliographie.....	41
• Information.....	42

CHAPITRE I

MES HABITUDES DE VIE... ET LE STRESS

Pour commencer la lecture, j'ai voulu vous faire sourire et vous aider à comprendre où sont vos pertes d'énergie dues à de mauvaises habitudes alimentaires. Alors, répondre à ces questions vous aidera.

	OUI	NON
1 Dormez-vous suffisamment?	0	2
2 Vos horaires de sommeil sont-ils réguliers?	0	1
3 Vivez-vous dans un espace surpeuplé?	1	0
4 Prenez-vous régulièrement du repos?	0	2
5 Prenez-vous plus de trois alcools par semaine?	2	0
6 Buvez-vous une bouteille de vin par jour?	2	0
7 Votre alimentation vous paraît-elle déséquilibrée?	2	0
8 Buvez-vous moins d'un litre d'eau par jour?	1	0
9 Mangez-vous plus d'une tablette de chocolat par semaine ou l'équivalent?	1	0
10 Buvez-vous plus de 5 thés par jour?	1	0
11 Buvez-vous plus de 5 cafés par jour?	2	0
12 Entre 2 et 5 tasses de café par jour?	1	0
13 Fumez-vous plus de 20 cigarettes par jour?	2	0
14 Entre 10 et 20 cigarettes par jour?	1	0
15 Bougez-vous suffisamment dans une journée?	0	1
16 Pratiquez-vous un sport ou une autre activité physique 2 à 3 fois par semaine?	0	1
17 Êtes-vous dérangé par le bruit?	1	0

RÉPONSES AU TEST

1- Si vous avez au-dessous de 6 points :

Vous faites attention à votre hygiène de vie. Vous prenez soin de vous et, grâce à votre bonne hygiène de vie, vous avez une bonne résistance aux stress.

2- Si vous avez entre 6 et 13 points :

Votre gestion du stress devient plus difficile, car votre hygiène de vie n'est pas suffisamment équilibré. Votre corps souffre d'une accumulation de stress qui ne lui permet pas de récupérer.

3- Au dessus de 13 points :

Votre hygiène de vie vous prédispose à toutes les atteintes possibles. Vous ne vous occupez pas de votre corps et, vous devez lutter contre les tensions internes que vous vous provoquez par de mauvaises habitudes de vie, en plus, de lutter contre les tensions externes. Il est temps de réagir pour renforcer vos défenses, ce qui vous sera bénéfique rapidement.

Ce qui est important :

- Avoir des horaires de sommeil réguliers.
- Marcher, faire des exercices ou pratiquer un sport régulièrement.
- Avoir une alimentation équilibrée et boire beaucoup d'eau.

Ce qui est à diminuer : le café, le thé, le chocolat, le vin, tous les alcools et les bruits extérieurs.

LE CAFÉ : SOURCE DE STRESS

Le café est un stimulant, mais si vous vous sentez nerveux, irritable et tendu régulièrement, il serait préférable de le diminuer ou même de pouvoir le retirer complètement de votre alimentation.

Qu'est-ce qui arrive lorsque vous buvez du café? Le café stimule le système nerveux, mais, à la longue, il peut aussi l'affecter. Un bon moyen pour savoir si le café vous affecte est d'arrêter d'en consommer pendant quelques jours. Si vous vous sentez fatigué, c'est normal, car votre corps ne reçoit plus la stimulation de la caféine. Il suffit de poursuivre cette interruption de consommation pendant quelques jours encore et si vous vous sentez moins stressé, vous aurez votre réponse.

Prendre du café peut devenir un cercle sans fin. Vous prenez un café pour vous stimuler. Le soir vous pensez souffrir d'insomnie alors que ce sont peut-être seulement les effets de la caféine dans votre corps qui agissent. Certaines personnes vont prendre des médicaments pour dormir afin de contrer ce problème. Le lendemain vous recommencez à vous stimuler en buvant du café.

Pour diminuer ou arrêter la consommation de café :

1. Diminuer progressivement.
2. Si vous préférez l'arrêter complètement d'un seul coup, il peut arriver que certains individus (environ 40%) ressentent des maux de tête durant quelques jours.

Pour l'arrêter sans que cela nuise à votre travail, il serait préférable de commencer de vous en abstenir lorsque vous aurez deux à trois jours de congé consécutifs. Vous pourrez vous reposer au besoin et ainsi être en forme plus rapidement au lieu d'être fatigué durant quelques jours.

3. Vous pouvez le remplacer par du café décaféiné ou une tisane.
4. Vérifier les boissons énergisantes, car elles peuvent contenir de la Guarana ou de la noix de Cola qui sont aussi une forme de caféine.

Répondez aux questions suivantes :

1- Pourrais-je continuer à être en forme même si je ne prenais pas de café ou de thé?

2- Suis-je dépendant du café ou du thé?

Réponses : Si vous avez répondu « non » à la première question et « oui » à la deuxième question, il serait important de briser le cercle qui masque votre stress en cessant de consommer du café ou du thé.

LES ALIMENTS ANTISTRESS, VITAMINES ET SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES QUI CALMENT

Les aliments antistress :

- **Tous les aliments contenant de la vitamine B :** le germe de blé, la levure de bière, les légumineuses, le tofu, les lentilles, les céréales entières, etc.
- **Les aliments contenant du calcium aident à calmer :** les produits laitiers, les épinards, le chou de Bruxelles, le brocoli, etc.
- **Les aliments contenant de la vitamine C :** les oranges et les autres fruits citrins.

Les vitamines et suppléments alimentaires qui calment :

- **Les vitamines du complexe B :** un supplément alimentaire de 100 mg de chacun des groupes B, **ou prendre 1000 mg de la levure de bière** en remplacement des vitamines du complexe B.

LES VITAMINES DU COMPLEXE B OU LA LEVURE DE BIÈRE

(prendre l'un ou l'autre).

Ils équilibrent le système nerveux et aident les glandes corticosurrénales, qui sécrètent de la cortisone en état de stress, à mieux fonctionner.

Lorsque ces glandes sécrètent trop souvent de la cortisone et/ou durant une trop longue période de temps afin d'aider la personne en état de stress, ces suppléments sont recommandés.

- **La vitamine C :** entre 200 à 500mg répartis durant la journée et associés à un supplément de calcium, magnésium.

POUR AIDER À LA CONCENTRATION

- **L'eau** a un effet profond sur les fonctions cérébrales : boire 6 verres d'eau par jour, surtout lorsque vous avez de la difficulté à vous concentrer.
- **Le thé vert japonais** contient plus de catéchine (un antioxydant), décaféiné si possible. Il accroît la possibilité de se concentrer, d'apprendre et de mémoriser. Il induit une sensation de bien-être relaxant et possède plusieurs autres propriétés bienfaisantes.
- **La tisane de Ginkgo Biloba** à prendre au besoin et pour l'énergie.
- **L'oméga 3** protège contre les maladies du cœur en réduisant le mauvais cholestérol.
Il aide également à réduire l'inflammation.
Certains oméga 3 aident à la concentration.
Il aide les dépressions légères. Donc, il collabore à la meilleure humeur :
« Oméga 3 joy en comprimés. »
Certains poissons en contiennent, ainsi que les graines de lin, les noix de Grenoble, etc. Mais, il est préférable de prendre de l'oméga 3 en mangeant du poisson gras.

Vous pouvez aussi vous les procurer en gélules : demandez à votre pharmacien si les oméga 3 vous conviennent. Il arrive parfois qu'ils soient contre indiqués s'ils sont pris avec certains médicaments.

Pour mieux les digérer : les prendre en mangeant.

Voir sur internet pour les quantités à prendre, selon votre état de santé :

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=omega_3_huiles_poisson_ps

LES FRUITS ET LÉGUMES ÉNERGISANTS

Si vous vous sentez fatigué, ces fruits et ces légumes sont des sources naturelles d'énergie.

- **La pomme détient des propriétés stimulantes.**
- **La banane** est souvent l'ami du sportif, pourvue de vitamine C, B et magnésium, elle devient très énergisante.
- **Le raisin** a un pouvoir dynamisant, car il transforme le glucose en énergie. Si vous préférez, vous pouvez le consommer en jus, mais toujours vérifier qu'il contienne 100 % de jus de fruit.
- **L'abricot** stimule intellectuellement.
- **L'hiver** : les fruits citrins et les kiwis pour leur vitamine c.
- **La carotte** est un concentré d'énergie : elle facilite le transit intestinal, elle est riche en fibre (en consommer une par jour).
- **Le céleri** aide à débarrasser l'organisme de ses toxines et autres résidus encombrants et reminéralise s'il est consommé cru.
- **Le chou** consommé en jus peut devenir un tonique. En le mélangeant avec la carotte, le céleri, le citron ou l'orange, il devient une cure.
- **Le persil** contient presque tout, donc le consommer très souvent en accompagnement dans les sauces, les salades et avec les légumes.
- **L'épinard** combat l'anémie et redonne une force d'enfer pour vaincre la fatigue.

JUS TRÈS VITAMINÉS

Tous ces jus sont à passer dans l'extracteur à jus et à servir immédiatement.

- 2 pommes vertes, un kiwi, un peu d'épinards et un bulbe de fenouil : *le fenouil est essentiel au fonctionnement des systèmes nerveux et musculaires.*
- Une demi-tasse de lait, une mangue, un peu de miel, une demi-tasse d'eau et ¼ de c. à thé de gingembre : *le gingembre aide aux rhumes et aux maux de tête*
- Pour les sportifs : 3 oranges, une patate douce crue et ¼ de cantaloup : *la patate douce donnera doucement l'énergie dans l'organisme pour faire du sport.*
- ¼ d'ananas, 3 clémentines et 3 carottes : *l'ananas aide à la digestion, la clémentine réduit le cholestérol et la carotte donne un bon teint.*
- 2 betteraves crues et pelées, un poivron rouge cru, 2 poires et une lime : *la betterave et le poivron rouge sont des antioxydants et contiennent de la vitamine C. Ce jus est un casse-grippe.*

DURANT L'HIVER

- Pour optimiser le système immunitaire : l'échinacée. *Personnellement, j'en prends aux premiers signes d'un début de rhume, ça fonctionne vraiment bien et je me permets de me reposer.*
- Consommer tous les jours des probiotiques pour conserver votre santé et éviter les rhumes : boisson, lait, yogourt, jus enrichis qui en contiennent.
- Manger de petits repas au lieu de vous alourdir aide à garder votre énergie. Il est aussi préférable de manger une collation entre les repas.

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT

Le chocolat est associé souvent au plaisir. Il peut convenir dans un régime minceur à condition d'en consommer un petit morceau par jour. Il est important d'en choisir un de qualité comme du chocolat noir.

Il contient plusieurs minéraux : magnésium, potassium, phosphore, fer, calcium, cuivre, de la vitamine E, un puissant antioxydant.

Il contient aussi de la phényléthylamine et de la théobromine, qui stimulent l'éveil et l'activité cérébrale. Ces substances lui donnent la réputation d'aliment aphrodisiaque.

POUR CONSERVER OU RETROUVER LA BONNE HUMEUR

- Le chocolat noir (un ou deux petits morceaux par jour en avant-midi afin d'éliminer la caféine contenue dans le chocolat).
- Tout ce qui contient de l'oméga 3.
- Faire des exercices cardio-vasculaires pour faire sécréter des endorphines qui sont les hormones du plaisir (si exécuté plus spécifiquement le matin : vous aurez de l'énergie toute la journée).
- Relaxer, rire, vous amuser, sourire, écouter une émission drôle, chanter une chanson drôle, lire un livre qui contient des histoires drôles.

EXEMPLES DE MENUS POUR OBTENIR PLUS D'ÉNERGIE TOUT EN CALMANT LE SYSTÈME NERVEUX

Voici 2 choix de menus :

- Favoriser tous les grains entiers dans vos menus que ce soit pour des céréales, des pains, du riz, etc.
- Choisir toujours des viandes et poisson maigres.

Déjeuner : une orange ou un demi-pamplemousse ou un fruit non citrin pour les personnes qui font de l'acidité, des céréales à grains entiers en y ajoutant une cuiller à table de graines de lin moulues, du lait 1% ou du lait de soya, des fruits frais ou congelés à mettre dans les céréales, finir avec du thé vert (décaféiné si vous êtes d'un tempérament nerveux et stressé).

2^e déjeuner : un fruit, une ou 2 tranches de pain grillées avec du beurre d'arachides ou du fromage; vous pouvez ajouter un œuf 2 à 3 fois par semaine. Pour finir, une banane et du café décaféiné.

Dîner : une salade avec des épinards, des légumineuses (il y en a en conserves prêtes à être utilisées), du chou râpé et d'autres légumes, une soupe à l'oignon gratinée; vous pouvez rajouter du pain à grains entiers, un muffin de blé aux carottes pour dessert et comme boisson, une tisane de Gingho Biloba ou un thé vert décaféiné qui aide à la concentration.

2^e dîner : une soupe aux légumes et aux lentilles, un sandwich au poulet avec du pain à grains entiers, une pomme ou des fruits séchés pour dessert, et un verre de lait.

Souper : des nouilles au blé, avec tous les légumes que vous avez sous la main sans oublier l'ail, si vous le désirez vous pouvez y ajouter un peu de viande avec une sauce rouge ou du poisson gras (oméga 3) avec une sauce, et pour dessert, du yogourt ou des fruits avec une tisane.

2^e souper : une tranche de viande maigre avec du brocoli, du chou de Bruxelles, une pomme de terre, un petit pouding ou du yogourt glacé pour dessert, une tisane comme breuvage.

Des collations énergisantes : raisins, bananes, pommes, carottes, céleris et fruits séchés.

Si vous avez de la difficulté à vous endormir, vous pouvez occasionnellement boire une tisane à la passiflore ou à la valériane. Il existe sur le marché des tisanes pour dormir contenant des saveurs mélangées qui sont aussi efficaces.

Afin de mieux dormir, il est préférable de manger des aliments qui calment plus spécialement le soir.

CHAPITRE II LES OCCASIONS OÙ VOUS VOUS STRESSEZ...

Répondre aux questions par oui ou non sans vous analyser.

	Oui	Non
1 Êtes-vous naturellement angoissé?		
2 Voyez-vous en premier le côté négatif des choses?		
3 Avez-vous des principes de vie bien établis?		
4 Pensez-vous que c'est toujours la faute des autres?		
5 Est-ce que pour vous, avoir des objectifs est inutile?		
6 Pensez-vous que votre vie n'a pas de sens?		
7 Vous culpabilisez-vous facilement?		
8 Pensez-vous que vous êtes bon à rien la plupart du temps?		
9 Vous emportez-vous facilement?		
10 Êtes-vous sensible émotionnellement; pleurez-vous facilement?		
11 Avez-vous tendance à grogner si cela ne se passe pas comme vous le désirez?		
12 Remettez-vous souvent les choses au lendemain?		
13 Avez-vous de la difficulté à reconnaître vos erreurs?		
14 Avez-vous du mal à rester calme devant plusieurs demandes?		
15 Êtes-vous rancunier?		
16 Vous en faites-vous facilement devant une critique?		
17 Avez-vous le sentiment que votre vie est difficile?		
18 Êtes-vous plutôt insatisfait?		
19 Êtes-vous introverti?		
20 Vous sentez-vous mal dans votre peau en général?		
21 Avez-vous du mal à prendre une décision?		
22 Revenez-vous souvent sur une décision?		
23 Avez-vous tendance à ruminer le passé?		
24 Êtes-vous inquiet pour le futur?		

Aux réponses « *oui* », écrivez dans quelles occasions plus spécifiques vous...

Exemple : supposons que vous avez répondu « *oui* » à : *êtes-vous naturellement angoissé?* Écrivez dans quelles situations vous vous angoissez le plus.

Vos réponses vous aideront à mieux vous connaître.

OÙ PERDEZ-VOUS VOTRE ÉNERGIE ?

Voici des exemples où vous pouvez perdre votre énergie :

- Un ami vous raconte ses mésaventures avec son partenaire depuis quatre mois à chaque fois que vous le voyez ou qu'il vous téléphone.
- Votre enfant insiste longuement pour avoir un objet quand vous lui avez dit «non».
- Un collègue de travail parle en mal d'une autre personne régulièrement.
- Vous vous en faites concernant votre avenir : vous pensez que vous aurez de la difficulté financière ou que vous serez malade, etc.
- Vous vous en faites parce que votre enfant est malade.

Ce ne sont que des exemples, et vous, où perdez-vous votre énergie?

Il y a une perte d'énergie lorsque vous vous sentiez bien et que tout à coup, vous vous sentez comme vidé et épuisé. Nous avons tous des pertes d'énergie de temps en temps, il s'agit de les identifier afin de se protéger et de trouver des moyens pour se sentir bien toute la journée.

Pensez où vous avez l'habitude de perdre votre énergie et voyez comment vous pourriez agir autrement ou penser autrement afin de garder votre énergie.

Par exemple : j'avais l'habitude d'aller régulièrement chez une amie, mais je me suis rendu compte qu'en revenant de chez elle, nous étions, moi et mon mari, de mauvaise humeur et avions l'impression d'avoir perdu notre énergie et notre temps. Nous avons vérifié ensemble ce que nous rapportait cette relation et nous avons décidé d'un commun accord de réduire et par la suite d'éliminer de notre vie cette fréquentation qui nous nuisait.

COMMENT CESSER DE VOUS EN FAIRE?

C'est si facile de vous en faire. Mais, à quoi cela peut-il bien vous servir? En y réfléchissant, cela sert à Vous faire ressentir des émotions de peurs, d'anxiété et à Vous faire dramatiser et amplifier la situation à laquelle Vous pensEZ de façon exagérée.

Savez-vous qu'il y a 97 % des peurs qui n'arrivent jamais?

Plusieurs personnes se sentent coupables et pensent qu'elles n'ont pas le droit d'être heureuses si elles savent qu'un être cher est malade ou vit des situations difficiles. Mais, continuer de s'en faire exagérément les rend malheureuses, leur enlève leurs énergies et les empêche d'agir constructivement.

Nous avons le droit d'être heureux, mais nous ne pouvons rendre personne heureux. Chaque individu est responsable de son bonheur.

Quelquefois, vous pouvez aider une personne, mais d'autres fois, c'est impossible, car cela n'est pas de votre ressort. Si cet individu n'est pas heureux, vous en faire au cas où il lui arriverait quelque chose ne règlera pas la situation.

J'entends des gens me dire : « *Mais, je ne peux pas être heureux si mon enfant a des idées suicidaires!* »

Je comprends que ce n'est pas facile. Vous pouvez lui suggérer de consulter et l'aider à verbaliser ce qu'il ressent si c'est possible. Mais, vous ne pouvez pas être à ces côtés en tout temps et si vous continuez de vous en faire, vous serez épuisé, triste, apeuré et ne serez d'aucune aide pour votre enfant alors qu'il a besoin de sentir de la joie autour de lui en plus de se sentir compris.

Il n'est pas égoïste d'être heureux, c'est un droit fondamental. Nous sommes ici sur terre, pour nous amuser dans tout ce que nous faisons, créer, travailler dans la joie et surtout, ressentir le plus souvent possible des émotions agréables.

Mais, me direz-vous : « *ceci arrive à mon enfant, à mon mari ou à une autre personne qui m'est chère, il est normal que je m'en fasse!* »

Oui, vous désirez profondément que les gens que vous aimez le plus soient heureux. Vous vous sentez souvent responsable de leur bonheur, vous pensez que vous n'en avez pas assez fait pour eux et que c'est peut-être à cause de vous qu'ils sont ainsi. Vous vous dites peut-être : « *si j'avais agi autrement, peut-être serait-il mieux?* » Penser ainsi provoque de la **culpabilité**.

Vous avez fait ce que vous pensiez qui était le mieux au moment où vous l'avez fait, sinon vous auriez agi autrement. Personne n'est parfait, vous blâmer ne sert à rien et vous n'avez aucune preuve que la personne se porterait mieux si vous aviez agi autrement.

Il est aussi rassurant de savoir que **vous pouvez apprendre à dire « non »**, car lorsque vous dites « oui » quand vous désirez refuser, vous vous sentez peut-être frustré puisque vous subissez votre vie et que vous agissez en fonction des autres. Vous oubliez votre propre bonheur.

Si vous êtes calme, disposé et reposé, et que vous pensez et agissez adéquatement face à une situation, vous ressentirez des émotions plus agréables et la situation vous semblera moins dramatique. Il vous sera plus facile de passer au travers les événements de la vie.

*Ressentir plus souvent des émotions agréables est possible.
Vous avez appris à vous en faire, maintenant vous pouvez
apprendre à penser et à agir différemment.
C'est ainsi qu'on apprivoise
le bonheur.*

MOYENS POUR CESSER DE VOUS INQUIÉTER

Premier moyen pour cesser de vous inquiéter

Placer sur un de vos poignets une bande élastique et tirez dessus lorsque vous vous inquiétez.

Cela vous fera mal et comme vous ne désirez pas ressentir de douleur, il vous sera plus facile de penser à autre chose. Ce moyen est souvent utilisé en psychothérapie et fonctionne très bien.

Deuxième moyen

Vous dire : *«ne t'en fais pas, je sais que tu as appris à t'en faire, mais maintenant je vais t'aimer et t'accepter tel que tu es même si tu t'inquiètes.»* Dites-vous ces pensées doucement et vous vous reconforterez par des pensées plus réalistes et plus plaisantes. Personnellement, j'utilise cette technique, lorsque j'ai une grande peine, par exemple, lorsque je viens de savoir qu'une personne est décédée ou a eu un grave accident.

Troisième moyen

Vous critiquer et vous dire avec colère : *« cesse de penser à cela et fais autre chose ou pense à autre chose. »*

Voici un exemple où j'ai utilisé cette méthode. Ma fille était déjà partie demeurer à Montréal, et je lui avais bien spécifié qu'elle devait voir à se garder toujours de l'argent de côté, au cas où il lui arriverait quelque chose.

Environ un an après son départ, elle me dit qu'elle n'a plus d'argent, qu'elle vient de s'acheter un ensemble de ski et qu'elle ne pourra pas payer son loyer. Lorsqu'elle me l'a dit, je n'ai rien dit pour ne pas amplifier la situation. Mais durant la nuit, je me suis réveillée et j'ai pensé à elle. Je me suis dit : *« pauvre elle, elle n'a pas d'argent »*. Alors, je me suis dit ensuite : *« est-ce que ça m'aide de penser ainsi »*, je sais que je ne l'aiderai pas, car elle doit apprendre par elle-même à subvenir à ses besoins financiers, et si je l'aide financièrement, elle restera dépendante de moi et ne deviendra pas une adulte responsable. Alors, volontairement, j'ai pensé à autre chose.

Quelques jours plus tard, elle m'a dit qu'elle avait retourné son ensemble de ski et que de cette façon, elle pourra payer son loyer.

À partir de ce jour, elle s'est mis de l'argent de côté et n'en a jamais manqué.

*Moins vous vous m'inquiétez,
plus vous vous sentez en paix et libre.*

POUR AIMER DAVANTAGE VOTRE TRAVAIL

Quand vous fixez votre attention sur les insatisfactions au travail, vous vous laissez submerger par des émotions déplaisantes et vous finissez par croire que tout est insatisfaisant au travail. Pourtant, le travail peut être un élément plaisant dans la vie.

- J'écris comment je pourrais aménager mon espace de travail afin d'en éprouver plus de satisfaction et plus d'énergie.

- Quelles photos et objets pourrais-je introduire dans mon espace de travail afin d'augmenter mes endorphines (hormones du plaisir)?

Anecdote : Trois maçons travaillent sur un chantier.

À la question : «*quel travail faites-vous ?*»

Le premier répond : « *je pose des pierres.* »

Le deuxième, plus enthousiaste, dit : « *je monte un mur.* »

Le troisième, rempli de fierté et de détermination, affirme joyeusement : « *je construis un gros édifice.* »

Les gens peuvent avoir des attitudes différentes autour d'un même travail.

Pour être plus heureux au travail, vous pouvez transformer vos pensées déplaisantes en pensées plus agréables par rapport à votre travail.

- Cela aide grandement à apprécier les tâches que vous aimez moins.
- Vous ressentez des émotions beaucoup plus plaisantes et par conséquent, cela vous donne le goût de participer davantage au bien-être de l'entreprise.

Répondez ces questions :

1. Qu'est-ce que j'aime au travail?

2. En changeant ma manière de penser aux activités reliées à mon travail, j'y trouve de nouveaux attraits, quels sont-ils?

Exemples : il me permet d'apprendre et cela devient stimulant, il me permet de bien performer et de me réaliser.

3. En collaboration avec mes collègues et mon supérieur immédiat, nous cherchons ensemble comment nous pourrions modifier ou nous échanger certaines tâches afin que chacun puisse y inclure davantage d'éléments qui l'intéressent. **Le but est d'augmenter le plaisir au travail.**

Exemple : je propose à mon supérieur immédiat un projet particulier qui me motiverait.

4. Il y a peut-être certaines tâches que j'aime moins, alors comment pourrais-je en ressentir plus de plaisir et préserver mon énergie en les accomplissant?

Exemples : je peux exécuter ces tâches avec une attitude différente, à un autre moment ou à un autre endroit, ou encore, je peux me faire aider.

5. Où pourrais-je dépenser moins d'énergie tout en obtenant un résultat équivalent ou plus satisfaisant?

Exemples : téléphoner au lieu de me déplacer, m'isoler dans un autre bureau afin de ne pas être dérangé lorsque j'accomplis un travail qui me demande plus de concentration.

Avoir du pouvoir sur votre travail et lui redonner un sens procure un grand bien-être.

CHAPITRE III

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique ou la pratique d'un sport que vous aimez est un excellent moyen pour faire diminuer le stress. **L'exercice physique permet d'éliminer le surplus d'énergie accumulé par le stress.** En effet, le stress est un mécanisme qui prépare à l'action mais, qui la plupart du temps, ne se concrétise pas.

Pour avoir un maximum d'énergie, il est préférable de faire des exercices physiques le matin, vous aurez ainsi de l'énergie pour toute la journée.

Après une quinzaine de minutes d'exercices cardio-vasculaires, les endorphines (hormones du bonheur) sont sécrétées dans le corps, voilà pourquoi c'est un antidépresseur naturel.

L'exercice physique aide :

- À récupérer plus facilement à la suite d'un stress.
- À fabriquer une énergie importante et à éliminer les déchets.
- À augmenter la densité des os.
- À faciliter la flexibilité et la détente musculaire.
- À ralentir le vieillissement.
- À augmenter la qualité du sommeil.
- À favoriser une meilleure concentration, car elle oxygène le cerveau.
- À augmenter la productivité au travail, etc.

L'exercice physique diminue :

- La tension artérielle et le taux de cholestérol dans le sang.
- Les maladies coronariennes, le diabète, les maladies respiratoires.
- La tension musculaire et physique.
- La fréquence des problèmes de santé reliés au stress.
- Les symptômes d'anxiété et de dépression légère ainsi que le sentiment d'hostilité.

L'activité physique ou la pratique d'un sport **3 fois par semaine pendant une heure et plus ou 5 fois par semaine pendant 30 minutes** contribue à diminuer le stress, les crampes, les tremblements, etc.

L'important est de l'intégrer dans votre vie comme une routine afin qu'elle devienne un besoin. Certaines personnes vont même l'inscrire dans leur agenda afin de se motiver à ne pas l'oublier.

Par contre, une pratique abusive et trop intense peut mener à des problèmes de santé comme des blessures aux genoux, aux épaules, aux poignets, etc.

L'important est de varier afin d'avoir le goût de continuer. Il n'est pas nécessaire de faire toute l'heure en même temps, souvent j'en fais une demi-heure et après le diner, je fais l'autre demi-heure.

Voici des exemples d'exercices :

- Faire des étirements 10 minutes.
- Marcher 2 fois par jour 15 à 20 minutes pour aller et revenir de travailler ou à l'heure du diner.
- Faire du yoga une ou 2 fois par semaine pendant une heure.
- Patiner une demi-heure à une heure.
- Faire de la bicyclette.
- Faire du bicycle elliptique : la dépense énergétique est plus grande que la marche.
- Mettre des poids aux chevilles et lever les jambes de différentes façons, mais ne jamais marcher avec des poids aux chevilles.
- Faire des poids avec les bras.
- Monter des escaliers : une personne m'a dit qu'à son travail, un groupe de personnes a commencé à monter des escaliers pendant quelques minutes à l'heure du diner. Au début, ils montaient 4 à 6 étages et maintenant, ils montent tous 8 étages 2 fois sans se fatiguer.
- Vous faire un groupe au travail pour aller marcher, quelle que soit la température pendant 20 minutes.
- Faire des exercices tibétains.
- Faire du judo ou du karaté ou un sport de raquettes.
- Nager une demi-heure à une heure ou bouger dans l'eau.
- Faire des exercices assis au travail pour renforcer les muscles des bras, des jambes et les abdominaux.
- En saison d'été : nager, faire du vélo, jouer au golf, au tennis, etc.
- En hiver : patin, ski, marche à l'extérieur.

Il y a aussi des travaux qui font faire des exercices :

- Passer l'aspirateur.
- Passer la tondeuse.
- Pelleter doucement.
- Laver des vitres et des murs.
- Jardiner.
- Corder du bois.
- Faire la commande et magasiner.

Peu importe où vous êtes, prenez 10 minutes de votre temps pour bouger et faire des exercices 2 à 3 fois par jour. Votre tonus musculaire et votre posture s'amélioreront. En plus, vous aurez plus d'énergie et vous pourrez davantage vous concentrer durant la journée.

POUR MAIGRIR

Il est important de faire du cardio-vasculaire. Il est beaucoup plus facile de perdre du poids, si vous faites du cardio-vasculaire 3 à 5 fois par semaine, sans forcer, soit en nageant ou en faisant de la bicyclette par exemple.

La pratique progressive et régulière d'une activité physique qui vous amuse devient un tonique, car elle fabrique de l'énergie en plus d'être un véritable antidépresseur.

POURQUOI RELAXER

La relaxation

- Permet de récupérer rapidement physiquement.
- Donne une sensation de bien-être immédiat.
- Améliore l'humeur.
- Procure une meilleure concentration.
- Augmente la productivité et la créativité.
- Réduit le risque d'erreur.
- Aide à devenir plus patient.
- Aide à la gestion plus efficace des stress quotidiens.
- Permet une distanciation par rapport aux événements.

Cependant, la relaxation passive peut produire l'effet contraire chez certains individus lorsqu'il y a une hyperactivité compensatrice de l'inquiétude.

Dans ce cas, ces gens peuvent se préparer à la relaxation en exécutant un exercice spécifique qui va permettre à leur corps de passer plus facilement d'un état d'activité à la détente. *L'exercice est à la fin du volume.*

Ensuite, la pratique de **la relaxation Jacobson** est recommandée pour ces gens, car elle est plus active. (Voir la page suivante).

*Une détente quotidienne
aide à garder davantage votre calme
en état de stress intense.*

LA RELAXATION JACOBSON

Pour votre première relaxation, je vous suggère une méthode utilisée pour les personnes qui ont de la difficulté à se détendre.

Par une pratique régulière, ces exercices procurent un relâchement musculaire immédiat et permettent de créer des réflexes conditionnés de détente auxquels on peut recourir par la suite, dans n'importe quelle situation de la vie courante. Ce qui importe, ce n'est pas l'exercice mais bien de pouvoir retrouver à volonté un état de relaxation dans l'action.

Au début, il est important de respirer en gonflant bien l'abdomen à l'inspiration mais en ne gonflant pas la poitrine, car les gens qui ont de la difficulté avec le stress ont tendance à respirer de façon thoracique seulement.

Vous pouvez placer une main sur votre poitrine et appuyer en inspirant afin que la poitrine ne se gonfle pas et placer l'autre main sur votre ventre afin de sentir le gonflement.

Début de la relaxation

RESPIRATION ABDOMINALE :

**Je prends une respiration lente et profonde.
J'inspire en gonflant le ventre et j'expire en dégonflant le ventre.**
(À répéter très souvent durant la détente).

- Je me concentre sur ma jambe droite et je contracte sa musculature quelques secondes. Je relâche et je détends ma jambe droite. Ma jambe droite devient très lourde, de plus en plus lourde.

Important : *je me concentre sur l'état de tension quand je contracte et sur l'état de détente quand je relâche les muscles de façon à bien identifier ces deux étapes. (À répéter très souvent durant la détente).*

- **Je continue ainsi en recommençant à partir de :**
Je me concentre sur ma jambe... gauche...

Ensuite je répète le même procédé avec mon bras droit et ensuite mon bras gauche, mon abdomen et mon thorax en rentrant les muscles du ventre et du thorax. Je refais mon abdomen et mon thorax en sortant les muscles.

- **Je me concentre sur...**

mes épaules et mon cou en les remontant,
mon front, mes yeux et mes paupières en les plissant,
ma langue en la sortant,
ma figure en faisant une grimace.

Je continue à respirer lentement et profondément. Je prends conscience de l'état de détente de tout mon corps.

Je me répète : « *Je suis en paix* » plusieurs fois.

BIEN RESPIRER POUR MIEUX RÉCUPÉRER

La respiration est essentielle à la vie. Je me suis aperçue que la majorité des gens respiraient de façon thoracique, ce qui peut provoquer du stress démesuré lorsqu'arrive un événement plus difficile.

Voici une respiration à pratiquer régulièrement durant la journée.

RESPIRATION ABDOMINALE :

**Je prends une respiration lente et profonde.
J'inspire en gonflant le ventre et j'expire en dégonflant le ventre.**

Lorsque vous aurez bien maîtrisé la respiration abdominale, vous pourrez si vous le désirez, en pratiquant une détente, utiliser la respiration de relaxation. Mais, il est important de savoir bien utiliser la respiration abdominale avant de l'utiliser.

RESPIRATION DE RELAXATION :

**Je prends une respiration lente et profonde.
J'inspire en gonflant le ventre et ensuite, la poitrine;
j'expire en dégonflant la poitrine et ensuite le ventre.**

(À répéter très souvent durant la détente).

*Il y a 80 % de l'oxygène qui va au cerveau lorsque nous respirons.
Apprendre à mieux respirer aide à éviter plusieurs maladies sérieuses.*

CHAPITRE IV COMMENT FONCTIONNE LE SOMMEIL

Ce qui peut retarder le sommeil :

- **Manger avant de vous coucher ou manger trop copieusement au souper.**
- **Faire des exercices** aide à vous calmer et fabrique beaucoup d'énergie alors il est recommandé de les faire environ 4 heures avant de vous coucher, car certaines personnes peuvent en être stimulées.
- **Le café, le thé et le chocolat** sont des causes directes d'insomnie.
- **L'alcool** peut aider à vous endormir, mais il entraîne un sommeil non réparateur.
- **Les horaires irréguliers** perturbent également le sommeil.
- **Toutes les causes psychologiques** avec lesquelles vous vous en faites, comme une perte d'emploi, une séparation, etc. retardent l'endormissement.

QUOI FAIRE AVANT DE VOUS COUCHER POUR MIEUX DORMIR

- **Ralentir les activités** et laisser de côté vos problèmes.
- **Baisser la température de la pièce** et avoir une chambre décorée avec des couleurs douces, sans télévision.
- **Vous donner un massage de pieds avec une balle** que vous passez sous les pieds ou vous faire masser les pieds.
- **Écouter une musique qui relaxe.**
- **Déguster une tisane à la valériane ou à la passiflore à l'occasion.**
- **Avoir des rituels** avant de vous coucher crée des ancrages dans l'inconscient.
- **Vous coucher seulement lorsque les signes d'endormissement sont présents.**
- **Mettre le drap sur votre bouche**, le bord arrivant juste sous le nez. En respirant l'air que vous allez rejeter, vous absorberez une petite dose de gaz carbonique qui a une légère action soporifique.

Au coucher :

- **Avoir des pensées apaisantes.** Vous pouvez vous répéter : « *je suis en paix.* »
- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, **vous pouvez vous détendre en effectuant la posture de yoga suivante** : à genou, les fesses reposant sur les talons, envoyez la tête par en avant et détendez-vous.
- Si vous ne vous endormez pas, relevez-vous et faites quelque chose qui vous apaise.

LES CAUSES DE L'INSOMNIE

L'insomnie d'une journée ou deux est sans importance, mais lorsqu'elle se prolonge, elle est un signal d'alarme qui vous informe que quelque chose ne va pas.

Répondre aux questions suivantes peut vous aider à régler ce problème avant qu'il ne s'aggrave.

1. Je pense et j'écris ce qui me tracasse présentement :

2. J'identifie mes sentiments face à cette situation :

3. J'y trouve des solutions :

Si vous avez déjà essayé quelques solutions sans résultats, la solution suivante pourrait être **de lâcher prise** afin de vous sentir mieux.

4. Me suis-je permis **d'exprimer mes sentiments** à une autre personne face à cette situation ? Sinon, pourquoi?

Si vous avez répondu non au numéro 4. Répondez à cette question :

5. Comment pourrais-je enlever mes peurs face à ce que les autres vont dire ou penser de moi par rapport à cette situation, afin que je puisse l'exprimer?

Lorsque vous vivez un problème, permettez-vous de l'exprimer afin:

- De ventiler. Ce qui vous procure un soulagement.
- D'y trouver des solutions plus facilement.
- Que votre interlocuteur puisse aussi vous aider à trouver une solution dans certaines circonstances.
- Que vous vous sentiez moins seul avec votre problème.

Si l'insomnie perdure depuis un certain temps :

Répondre aux questions suivantes vous éclairera :

1. Qu'est-ce que je ne veux pas prendre le temps de regarder en face?

2. Quel est le ou quels sont les problèmes que je remets à plus tard et que je réfute?

*Il est possible de trouver une personne qui vous écoute
et vous comprenne sans vous juger.*

SI VOUS ÊTES FATIGUÉ TOUS LES MATINS

Les informations qui suivent conviennent aux personnes en bonne santé et non aux personnes qui récupèrent après un épuisement professionnel ou une maladie, car dans ces cas, il est important de dormir davantage et de vous reposer afin de recouvrer la santé.

Chaque personne a un cycle personnel d'endormissement qui peut varier entre 90 et 120 minutes.

Exemple : je bâille et mes paupières commencent à se fermer à 22 heures et comme j'écoute un film qui m'intéresse, je ne vais pas me coucher. Si je veux me coucher un peu plus tard, il se peut que je puisse m'endormir seulement vers 23 h 30 ou plus tard, **car je ne serai plus dans ma phase de sommeil.**

Pour chaque personne il y a un temps propice pour s'endormir et pour se réveiller.

Si vous vous réveillez fatigué tous les matins,

c'est que vous êtes dans une phase de sommeil à votre réveil.

Pour devenir en forme le matin :

- **Il s'agit de fixer le réveil-matin plus tôt** : soit à la fin d'une période de sommeil au lieu d'au milieu. Au début, vous aurez quelques ajustements à faire, comme de vous coucher plus tôt par exemple afin de récupérer. Si vous vous couchez plus tôt, vous n'aurez rien perdu, car en vous levant en meilleure forme, vous serez beaucoup plus performant tôt le matin au lieu d'avoir besoin de quelques tasses de café pour vous stimuler.
- **Mettre l'accent sur les heures dormies** au lieu de compter les heures d'insomnie.
- **Vous lever à la même heure** et faire une seule détente durant la journée.
- **Faire des exercices ou un sport au début de la journée** produit beaucoup d'énergie et enlève la fatigue.
- **Avoir une alimentation saine redonne de l'énergie.**

POUR DEVENIR PLUS RELAXE :

Pensez à une personne que vous trouvez calme et relaxe. Pensez à ses gestes, à sa manière de parler, d'agir, etc. Remarquez un trait de personnalité que vous pouvez adopter afin de pouvoir l'utiliser.

Exemples : sa façon de se tenir, de bouger lentement et de ne pas courir aux rendez-vous, sa façon de se vêtir, (le premier bouton de sa chemise est défait), de porter des chaussures super confortables, etc.

Ce trait particulier servira à provoquer en vous une sensation de calme qui fera de vous une personne plus détendue et libérée de vos tensions.

- **Prenez une demi-heure par jour** au travail pour imiter une personne relaxe.
- **Notez l'heure du début et de la fin.**
- **Choisissez un signe extérieur caractérisant cette personne relaxe.**

(Voir les exemples ci-haut mentionnés).

- **Faites semblant d'être cette personne pendant la demi-heure.**
Répétez-vous:

« Comme je suis calme même devant les échéances.

Je me permets de faire une chose à la fois.

Je me permets de me sentir calme et d'avoir du plaisir en travaillant. »

- Après la demi-heure, prenez quelques minutes afin de ressentir le bien-être qu'éprouve cette personne relaxe.
- Faire semblant d'être cette personne chaque jour.

Après quelque temps, aussitôt que vous adopterez le signe extérieur de la personne relaxe, votre subconscient se souviendra des caractéristiques de cette personne alors, le calme intérieur reviendra en vous sans effort.

*Vous avez le droit d'être calme,
bien dans votre peau et heureux de travailler.*

QUELQUES PETITS PLAISIRS AU TRAVAIL

Voici des exemples de petits plaisirs à exécuter au travail afin d'augmenter vos endorphines : hormones du plaisir. Vous pouvez en rajouter à volonté sans vous sentir coupable...

Vous allez me dire : « *mais c'est impossible que je prenne du temps pour faire ces activités ne serait-ce qu'une ou deux minutes* ». Je vous répondrai : « *lorsque vous êtes fatigué ou dépassé par les événements, êtes-vous productif* »? Sûrement pas. Alors, exécuter un petit plaisir permet au système nerveux de se détendre et de retrouver son énergie. Merveilleux, n'est-ce pas!

- rire.
- me promener à l'heure du dîner.
- écouter de la musique.
- feuilleter un album de photos.
- parfumer la pièce d'une odeur que j'aime.
- fredonner une chanson.
- relaxer quelques instants afin de récupérer.
- respirer profondément au besoin.
- penser à de belles choses.
- éprouver le plaisir de croquer dans un fruit.
- apprécier le silence.
- porter mon parfum préféré.
- me permettre quelques instants pour rêver.
- regarder l'horizon.
- observer le soleil et en profiter.
- devenir témoin du bonheur des autres autour de moi.
- être satisfait d'un résultat.
- m'étirer.
- exécuter quelques exercices pour retrouver la souplesse et le bien-être.
- dire une farce.
- méditer quelques instants.
- m'entourer de beaux objets.
- me laisser gagner par le rire d'un collègue.
- humer l'odeur d'un bouquet de fleurs.
- faire le ménage dans le tiroir à débarras et ressentir de la satisfaction.
- donner une petite accolade.
- pique-niquer au dîner.
- relire une lettre d'éloges de mon employeur.
- déguster un bon chocolat.
- laisser entrer l'air frais dans la pièce.
- manger quelque chose de revitalisant (raisins, bananes, dattes, etc.)
- écrire avec une belle plume et en éprouver de la satisfaction.
- tourner le dos à une mauvaise journée.
- écrire une petite note ou dire une appréciation à un collègue ou à un de mes employés.

- me masser doucement les tempes en fermant les yeux.
- jaser quelques instants.
- me rappeler un beau souvenir d'enfance.
- repenser à un fou rire.
- me sentir bien dans ma peau.
- regarder une photo qui me rappelle un plaisir.
- faire quelques pas de danse.
- avoir un nouveau disque compact et l'écouter au travail.
- m'occuper d'une plante.
- décorer mon bureau.
- dire «non» quand j'ai envie de le dire.
- bouger.
- écouter un cd de relaxation.
- dire des choses gentilles.

Si vous ne vous occupez pas de vous maintenant, il est fort possible qu'éventuellement, vous ne puissiez pas non plus vous occuper des autres.

AFFIRMATIONS POUR OBTENIR PLUS D'ÉNERGIE

Voici des phrases que vous pouvez vous répéter afin de vous aider à obtenir davantage d'énergie.

Pour obtenir des résultats rapidement, il est important d'y mettre l'émotion ressentie comme si vous obteniez votre désir. Faites semblant. Soyez comme un enfant et laissez aller votre imagination. Imaginez-vous comme une personne en forme, remplie d'énergie. Dites-vous que votre corps devient de plus en plus fort chaque jour.

En nageant, mon bras droit me faisait un peu mal, car j'avais déjà eu une épicondylite. Longtemps après cette guérison, mon bras restait moins fort qu'avant. Quand la douleur commençait, je me disais : « *mon bras est comme une rame* ». Je répétais cette phrase sans cesse et j'imaginai vraiment mon bras devenir une rame, et une minute après, la douleur disparaissait. C'est ainsi que j'ai pu augmenter mon temps de natation à une heure.

Mais, si votre douleur s'accroît, il est très important d'arrêter immédiatement l'exercice, car la guérison peut prendre deux à trois semaines dans certains cas.

Choisissez les phrases à répéter avec émotion :

1. Chaque jour, mon corps devient de plus en plus fort.
2. La lumière en moi guérit mon corps.
3. Je dors calmement et détendu et je me réveille rempli d'énergie et de vie.
4. J'irradie d'amour vers chaque personne que je côtoie.
5. Je suis radieux et rempli de lumière et d'énergie toute la journée.
6. Je suis remplie d'énergie et de vie.
7. Je me nourris avec excellence et l'énergie circule bien dans mon corps.

EXERCICES POUR AVOIR PLUS D'ÉNERGIE

Les 5 rites tibétains sont des exercices qui procurent beaucoup d'énergie. Vous pouvez les trouver sur Internet. L'important est de bien les exécuter. Je vous suggère de suivre un petit cours d'une soirée afin de bien les pratiquer par la suite.

Exercices et postures de yoga

Exercice pour passer d'un état d'activité à un état de détente

Debout, les jambes sont écartées à la largeur des épaules et les genoux sont droits. Levez les bras en inspirant tout en pensant à une sensation de légèreté; ensuite, descendre les bras en pliant les genoux, en expirant et en pensant à une sensation d'ancrage. À répéter jusqu'à 9 fois.



Exercices pour vous débarrasser des serremments, des boules à la gorge et des oppressions thoraciques. À répéter très lentement plusieurs fois.

Debout, les jambes sont écartées à la largeur des épaules. Les genoux sont légèrement pliés; bomber le thorax en amenant les bras vers l'arrière, à la hauteur de la poitrine, tout en inspirant et en relevant la tête vers l'arrière en vous disant « *Je m'ouvre à la vie* ». Ensuite, bomber le dos en expirant, en ramenant les bras en avant et en laissant tomber la tête vers l'avant.



Le chat : à quatre pattes, bomber le thorax en inspirant et en relevant la tête vers le haut; ensuite, arrondir le dos en expirant, en ramenant la tête vers le bas. Cet exercice part du bassin. Porter votre attention sur l'alternance d'ouverture et de fermeture ainsi que sur la sensation d'équilibre.



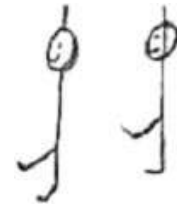
Un exercice tibétain : à genou, les orteils sont recourbés vers l'avant. Placer les mains le long des cuisses vers l'arrière, expirer en baissant la tête vers l'avant. Inspirer en envoyant la tête vers l'arrière en étirant tout le corps vers l'arrière et le menton vers le haut. Suivre le mouvement avec les yeux. À répéter plusieurs fois de suite.



Cet exercice aide à retrouver la vitalité physique et la bonne humeur. Il stimule la zone de la gorge où se situe la glande thyroïde. Lorsqu'elle est dérégulée, elle crée une sensation de fatigue et/ou de dépression physique. Cet exercice aide aussi à améliorer la respiration, les oppressions thoraciques, la digestion, etc.

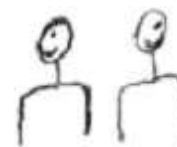
Exercice pour développer et équilibrer le côté Yin (féminin : vous intérioriser) et le côté Yang (masculin : vous extérioriser davantage).

Le soldat : inspirer en levant la jambe gauche et le bras droit, expirer en levant la jambe droite et le bras gauche. À répéter plusieurs fois rapidement.



Exercices pour détendre le cou, la nuque et la tête : chaque exercice s'effectue le plus lentement possible. Les répéter au besoin durant la journée.

Tourner la tête du côté droit en inspirant, vers la fin de l'expiration pousser plus loin à droite (sans trop forcer). Refaire avec le côté gauche.



Pencher la tête du côté droit comme si votre oreille essayait de toucher à l'épaule droite et détendre vos épaules en respirant profondément. Refaire de l'autre côté.



Remonter un peu chaque épaule alternativement. À répéter plusieurs fois rapidement.



Yoga

Demeurer dans la posture quelques secondes au début, sans forcer : respirer profondément et vous détendre.

En augmenter progressivement la durée.

Après une posture de yoga, il est important de vous reposer quelques minutes couché ou assis afin de rétablir l'énergie.

Posture de yoga pour enlever l'anxiété

La demie-pince : assis, plier la jambe droite en triangle et laisser l'autre jambe droite. Vous pencher vers l'avant sans forcer. Imaginer l'énergie qui arrive par le dessous du pied de la jambe qui est droite; cette énergie monte et descend dans le bras opposé. Demeurer dans cette posture seulement quelques secondes au début. Refaire avec la jambe gauche. Si vous avez mal au dos, ne pas effectuer cette posture.



Posture pour la confiance en soi.

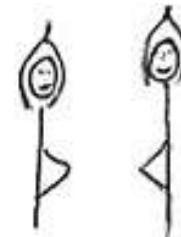
Le triangle : debout, les jambes écartées, vous pencher sur le côté droit, déposer le bras droit sur la jambe droite et remonter l'autre bras vers le haut, respirer profondément en pensant à un aspect où vous désirez obtenir davantage confiance en vous. Refaire avec le côté gauche.



L'énergie arrive sur le côté de la taille où se situe le méridien de la rate (s'il est déséquilibré = crainte de l'avenir, sous-estime de soi et sentiment de rejet). S'il est stimulé, il aide à redonner confiance en soi.

Posture pour devenir plus équilibré.

L'arbre : debout, jambes écartées, imaginer qu'en dessous de votre pied gauche il y a des racines qui poussent. Vous devenez un arbre. Fixer un point devant vous et lever la jambe droite pour faire un triangle et, doucement, relever vos deux mains au-dessus de votre tête en les joignant. Vous vous dites : « *je suis un arbre. Quelles que soient les intempéries de la vie, je demeure calme et équilibré* ». Refaire avec la jambe gauche.



Posture pour régénérer le corps (cette posture doit être complétée avec la posture qui suit afin d'équilibrer l'énergie cosmique et tellurique).

Les mains aux pieds : debout, les pieds un près de l'autre; descendre les mains afin qu'elles touchent les pieds. Vous pouvez plier les genoux. Imaginer que l'énergie tellurique (venant de la terre) entre par les pieds et redescend par les bras. Vous détendre, ne pas forcer et ne pas demeurer trop longtemps dans la posture, au début. Vous relevez en pliant les genoux.



Debout, jambes écartées à la largeur des épaules; lever les bras vers le haut tout près des oreilles. En inspirant, imaginer l'énergie cosmique (venant du ciel) qui descend dans la tête et dans les bras jusqu'au bas du ventre. Retenir le sphincter anal afin que l'énergie ne descende pas dans les jambes. Vous détendre en respirant calmement.



BIBLIOGRAPHIE

- Le centre d'étude du sommeil de l'hôpital Sacré-Cœur de Montréal
- Le laboratoire de recherches cliniques sur les troubles du sommeil de l'Université Laval
- La fondation Sommeil
- Plusieurs articles du Journal de Montréal
- Revue : Moi et compagnie : février 2008

Livres

- Vaincre les ennemis du sommeil, Charles M. Morin
- La fatigue enfin vaincue : Monique Pelletant
- Stimulez votre système immunitaire, Isabelle Huot et Denis Roy
- Guérir : Servan-Schreiber, David
- 21 jours pour apprendre à gérer votre anxiété : Lucien Auger
- Au secours, les pistons vont sauter : Raymonde Gosselin et André Soulières
- Le grand méchant stress : Florence Rollot
- Réduisez votre stress : Gérard Hargreaves
- Comment décrocher : Barbara Mackoff
- Le grand livre du calme au travail, Paul Wilson
- Bien-être et productivité au travail, Richard Pépin
- Travailler sans y laisser sa peau, Abel P. Edmond
- L'art du self combat, maximiser votre potentiel Dan Low
- Goûter au bonheur c'est facile, Léonard Bergeron
- Techniques de visualisation créatrice : Gawain Shatki

**La paix est dans votre cœur.
Que l'énergie créatrice continue de vous faire sourire et aimer la vie.**

INFORMATION

Diane Charbonneau *psychothérapeute*

Lorsqu'une personne est dans le creux de la vague, elle se dit qu'elle ne s'en sortira jamais, mais peu de temps après avoir commencé à consulter en psychothérapie et qu'elle commence à retrouver son énergie, elle voit que la vie est belle et qu'elle pourra retrouver sa joie de vivre. Merveilleux n'est-ce pas!

Pourquoi une personne consulte en psychothérapie, alors qu'elle peut se débrouiller seule et quand savoir qu'elle en a vraiment besoin. Si vous avez un ou des problèmes non résolus depuis un certain temps et si vous vous sentez souvent triste, ou en colère ou anxieux et que vous n'arrivez plus à être heureux, c'est le bon moment de consulter, car si vous attendez que le problème s'aggrave, vous pouvez devenir en dépression plus profonde, ce qui nécessite souvent une médication et une psychothérapie plus longue et souvent la personne se retrouve en arrêt de travail. J'ai souvent reçu des personnes dans cet état et il arrive parfois que ces personnes ne puissent plus travailler ou peuvent seulement retourner travailler quelques jours par semaines et ces personnes demeurent souvent fragiles et sont facilement fatiguées ou/et anxieuses. Pourquoi attendre d'être ainsi pour décider de vous prendre par la main et de vous aimer assez pour aller chercher de l'aide.

Nous faisons réparer notre voiture lorsqu'elle est endommagée ou qu'elle fonctionne mal et nous ne portons souvent pas attention aux signes de notre corps (il est notre véhicule) qui nous répond par des maux physiques reliés au stress, des tensions dans le cou, des maux de tête, de la fatigue, une nervosité qui s'installe et qui augmente, ne plus avoir le goût de voir personne, etc. Ce sont quelques signes d'un début de mal-être.

Combien de temps cela prend-il pour être mieux? Le temps est différent pour chacun. Pour une personne, une seule rencontre peut suffire et pour une autre cela peut prendre quelques mois.

Cela dépend de quoi? Si une personne consulte parce qu'elle a un problème facile à résoudre cela prend moins de temps que si une personne est épuisée ou ressent des émotions difficiles comme de la tristesse, de la colère ou de l'anxiété depuis longtemps.

Comment ça fonctionne? Je vous reçois dans une atmosphère de détente et de respect tout en étant très à l'écoute afin de cerner rapidement vos problèmes.

La personne me parle de ce qui la préoccupe et nous regardons ensemble les possibilités de ce qu'elle pourrait faire pour se sentir mieux. Dès la première rencontre, la personne peut effectuer des changements si elle le désire.

J'œuvre en bureau privé en tant que psychothérapeute depuis plusieurs années avec **plusieurs milliers de psychothérapies** d'effectuées auprès d'une clientèle diversifiée et abordant tous les problèmes émotionnels et psychologiques.

Pour quelles raisons une personne consulte? Comme je suis spécialisée sur la gestion du stress, il m'arrive fréquemment de recevoir des gens en épuisement professionnel ou ayant des problèmes de santé reliés au stress. Ensuite, il y a tous les autres problèmes émotionnels, comme une dépression, un manque de confiance, un deuil, des idées suicidaires, des déceptions amoureuses, une séparation, des crises de paniques, de la toxicomanie, etc.

Psychothérapie par téléphone ou par Skype (internet)

Pour les personnes qui ne peuvent ou ne veulent se déplacer ou qui demeurent loin, vous pouvez prendre un rendez-vous téléphonique ou par Skype.

Il est possible de faire de la psychothérapie en direct par internet, par Skype même si vous demeurez dans un autre pays. Les psychothérapies effectuées par téléphone ou par Skype sont aussi efficaces qu'en personne.

Si vous désirez recevoir des renseignements supplémentaires, communiquez à nos bureaux et c'est avec grand plaisir que je répondrai à toutes vos interrogations.

Association:

Corporation des Praticiens en Médecines Douces du Québec.

Je remets des reçus d'assurances en Naturopathie ou comme
Psychothérapeute.

Ebooks gratuits dans mon site internet à la page d'accueil:

www.dianearbonne.com

« *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* »

« *Bien communiquer rend la vie plus facile* »

« *Pour retrouver le bonheur* »

« *Programme pour devenir calme et heureux.* »

Livres et ebook en vente en envoyant un chèque, voir le lien pour plus d'information et un résumé :

<http://www.dianecharbonneau.com/fr/auteure/index.htm>

Livres :

« *Joies et plaisirs au travail depuis que je gère mieux mon stress* »

« *Être plus heureux et cesser de s'en faire* »

Ebook en vente dans mon site internet:

« *Le stress et l'épuisement professionnel* »

Pour toute information :

Diane Charbonneau *psychothérapeute, conférencière, formatrice et auteure*

Téléphone : 450. 623.7790 ou 514. 386.9717

Site internet : www.dianecharbonneau.com

Courriel : info@dianecharbonneau.com