

Diane Charbonneau

**PROGRAMME
POUR DEVENIR
CALME ET
HEUREUX**



Diane Charbonneau

**PROGRAMME
POUR DEVENIR CALME ET
HEUREUX**

Si vous désirez reproduire ce document, indiquez bien la source.

Diane Charbonneau psychothérapeute

www.dianearbonneau.com

450. 623. 7790 514. 386. 9717

« *Programme pour devenir calme et heureux* »

© Diane Charbonneau

ISBN : 978-2-9807509-6-0

Souvent, on ne sait pas comment faire pour devenir plus calme et heureux. Alors, voici des moyens facilement applicables. Si vous les exécutez chaque jour, ils deviendront une habitude de vie plaisante et vous vous sentirez transformé.

Pour vous en souvenir, vous pouvez photocopier les deux feuilles concernant le résumé du programme et faire suivre ces pages partout durant votre journée et les regarder souvent.

Bientôt, de nouvelles habitudes de bien-être s'installeront, vous utiliserez des moyens qui vous procureront d'avantage d'énergie afin de mieux performer et vous adopterez des trucs pour vous aider à devenir plus calme et plus heureux.

Que la vie est belle!

PROGRAMME POUR DEVENIR CALME ET HEUREUX

La respiration	6
Méditer quelques minutes	8
Pourquoi faire de l'exercice	8
Alimentation aidant à la production d'énergie, qui calme et procure la bonne humeur	9
Les bienfaits de la musique	10
Pourquoi rire souvent	10
L'intuition	11
Bien communiquer	11
Vous arrêter et regarder à l'intérieur de vous	12
Programme pour devenir calme et heureux	15
Bibliographie	17
Information	19

PROGRAMME POUR DEVENIR CALME ET HEUREUX

La première impression qui me vient, est que pour devenir plus calme, il est important de savoir bien respirer. Pourquoi, parce que la respiration est la vie. La vitalité vient de notre capacité à bien respirer. Lorsque vous êtes stressés et que des émotions vous perturbent, votre respiration se bloque au niveau thoracique et votre respiration devient plus superficielle. À la longue, la respiration thoracique nuit beaucoup à votre santé.

LA RESPIRATION

LES BIENFAITS DE BIEN RESPIRER :

- Assure une bonne oxygénation du sang et des organes.
- Aide le corps à se débarrasser des toxines.
- Facilite la digestion.
- Favorise une meilleure circulation sanguine.
- Préviend les tensions musculaires.
- Aide à réduire l'hypertension et le rythme cardiaque selon une étude de L'Himalayan Institute of Medical Sciences.
- Permet de maîtriser davantage ses émotions.
- Aide à faire le plein d'énergie.
- Libère les tensions et calme.
- Aide les sportifs à éviter les étourdissements.

RESPIRATION ABDOMINALE :

Pour bien respirer au début : mettez une main sur votre thorax et l'autre sur votre ventre. Ceci est pour vérifier afin que votre thorax ne gonfle pas.

RESPIRATION ABDOMINALE :

Inspirer par le nez doucement, laisser gonfler votre ventre, mais la poitrine reste immobile. Ensuite, expirez doucement et longuement tout en rentrant un peu votre ventre.

Prenez des bonnes respirations profondes au besoin plusieurs fois durant la journée.

MÉDITER QUELQUES MINUTES

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION :

En 2003, des chercheurs du Massachusetts Institute of Technology ont démontré que la méditation a pour effet :

- D'apaiser le corps et l'esprit.
- De régulariser la fréquence respiratoire.
- D'agir sur le cerveau comme un médicament antistress.

Alors, méditer environ 5 minutes par jour apaise le système nerveux et procure un sentiment de calme et de bien-être.

POURQUOI FAIRE DE L'EXERCICE

BOUGER :

Le stress est un mécanisme qui prépare à l'action, mais la plupart du temps, vous ne pouvez bouger et c'est ainsi que le stress s'accumule dans votre corps. Alors, durant la journée, si vous vous sentez nerveux, stressé ou anxieux, montez quelques escaliers ou faites une dizaine de (jumping jack), vous verrez que vous vous sentirez mieux, vous sentirez l'énergie revenir et votre esprit se calmera.

PRENDRE UNE MARCHÉ OU FAIRE DE L'EXERCICE :

Prendre l'air est essentiel à la santé, car le soleil procure la vitamine D. Prendre une marche rapide de 15 à 20 minutes et lorsque c'est possible.

Afin d'avoir un maximum d'énergie, pour devenir plus productif, si vous vous sentez fatigué le matin au réveil, au lieu de prendre quelques tasses de café qui pourraient générer du stress supplémentaire, marcher ou exécuter une forme d'exercice cardio-vasculaire. Ajouter de la musculation et des étirements quelques fois par semaine afin d'avoir un corps en santé. L'exercice ou la marche est un véritable **antidépresseur naturel**, car les endorphines sont sécrétées après une quinzaine de minutes d'exercices ou de marche rapide, ce qui procure la bonne humeur. Alors, exécuter vos exercices le matin, vous aidera à être de bonne humeur toute la journée.

(Pour en connaître davantage : Ebook gratuit dans la page d'accueil :
« *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* :
www.dianearbonneau.com

ALIMENTATION AIDANT À LA PRODUCTION D'ÉNERGIE, QUI CALME ET PROCURE LA BONNE HUMEUR

ALIMENTATION QUI CALME ET ÉNERGISE :

Tous les aliments du groupe B calment le système nerveux : le germe de blé, la levure de bière, les légumineuses, le tofu, les lentilles, les céréales entières, etc.

Les aliments qui procurent de l'énergie: la banane, la pomme, les raisins, la carotte, le persil, le céleri, le chou et l'épinard.

ALIMENTATION QUI PROCURE LA BONNE HUMEUR :

Tous les aliments qui contiennent des Oméga 3 : les poissons gras, les graines de lin, etc. Le chocolat contient plusieurs substances qui lui donnent la réputation d'aliment aphrodisiaque. En consommer un à deux petits morceaux par jour, l'avant-midi afin de ne pas être affecté par la caféine qu'il contient.

(Pour en connaître davantage : Ebook gratuit : « *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* : www.dianearbonneau.com)

LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE

ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE :

Mettre votre musique inspirante, celle qui vous calme, et l'écouter lorsque vous voyagez dans les transports en commun au lieu d'écouter les bruits ambiants.

POURQUOI ÉCOUTER DE LA MUSIQUE QUI CALME :

- Le calme revient rapidement.
- Le système nerveux s'apaise.

- Vous ressentez un sentiment de plénitude, de bien-être et de joie.

POURQUOI RIRE SOUVENT

RIRE ET SOURIRE :

Le sourire active le taux de sérotonine du corps et est un puissant **antidépresseur**. Sourire aide à faire monter les vibrations, à élever la conscience et à devenir plus heureux.

Rire aide aussi à changer les idées négatives en positives. Rire le plus souvent possible. Apporter des blagues au travail, et riez, riez et riez, vous verrez, votre vie vous semblera beaucoup plus belle.

L'INTUITION

SUIVRE SON INTUITION :

Vous arrêter et écouter souvent votre intuition durant la journée, elle est là pour vous aider, suivez-la sans craindre, elle vous dirige toujours au bon endroit. Ce qui est important est de la laisser vous guider, c'est votre petite voie qui vous parle et vous pouvez vous habituer de l'écouter. Plus vous l'écoutez, plus la vie vous semblera facile et agréable. Écouter votre cœur, c'est votre divinité qui vous dicte votre avenir. Il suffit d'écouter cette voix merveilleuse qui se révèle lorsque vous y portez attention.

BIEN COMMUNIQUER

LA COMMUNICATION ADÉQUATE :

Pour être heureux et calme, il est primordial de bien communiquer. Savoir refuser quand vous en avez envie, ne veut pas dire de ne plus rendre service, mais cela veut dire d'écouter ce que vous voulez vraiment faire et cesser de faire plaisir aux autres et de vous oublier. La personne la plus importante, est vous, faites-vous plaisir en premier et ensuite, si ça vous tente vous pourrez rendre service.

Dans la communication, il y a aussi la capacité de faire des demandes et de s'affirmer. Plus vous serez capable d'exprimer adéquatement vos sentiments et vos pensées, plus vous vous sentirez soulagé et heureux et plus la vie vous semblera belle.

(Pour en connaître davantage : Ebook gratuit : '*Bien communiquer rend la vie plus facile*' : www.dianecharbonneau.com)

VOUS ARRÊTER ET REGARDER À L'INTÉRIEUR DE VOUS

COMMENT VOUS VOUS SENTEZ DANS VOTRE CORPS :

Durant la journée, arrêtez-vous souvent et demandez-vous s'il y a des tensions dans votre corps. Vous pouvez faire quelques petits exercices avec les épaules et le cou et avec les bras et le tronc pour dénouer les petits nœuds de tension. Au travail, si vous ne pouvez bouger comme vous le désirez, si c'est possible, faites quelques exercices aux toilettes.

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS AU NIVEAU ÉMOTIONNEL :

Prenez un moment plusieurs fois par jour afin de vérifier comment vous vous sentez. S'il y a des situations qui vous dérangent : voyez vos résistances aux changements. Durant ces moments, **demandez-vous comment vous aimeriez vous sentir?** Que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux : pensées plus joyeuses, images drôles, sourire, bouger pour changer l'émotion, entreprendre une activité qui vous plaît, caresser un chat, écouter votre musique préférée, etc., et prenez conscience de vos sensations et de vos vibrations.

Si vous vous sentez triste ou en colère ou anxieux, dites-vous : « **je peux décider d'être heureux**, j'en prends conscience et je décide d'être heureux ».

Si vous avez tendance à vous en faire facilement, **mettez-vous un élastique** au poignet et tirez-le chaque fois que vous vous inquiétez, vous verrez que volontairement vous allez vous habituer à moins vous inquiéter. S'inquiéter ne sert à rien, ce qui peut vous aider est de trouver des solutions pour régler la situation. Si ce n'est pas de votre ressort, parce que vous vous inquiétez pour une autre personne, lâcher prise sur la situation et pensez à vous, **pensez à être heureux**, c'est beaucoup plus plaisant d'être heureux que d'être triste. Pourquoi perdriez-vous votre temps à vous en faire, la vie est bien trop courte, et c'est beaucoup plus plaisant de s'amuser. Vous seul, pouvez décider d'être heureux.

Développez votre humeur en pensant longuement à une pensée positive et cela deviendra de plus en plus facile de continuer de vous concentrer sur cette pensée, car d'autres pensées semblables

rejailliront dans votre esprit. Émotionnellement, vous développerez une humeur et vous créerez une tendance vibratoire habituelle, celle d'être heureux le plus souvent possible.

Changez de vibration en pensant à comment vous vous sentez lorsque vous vous sentez bien et recherchez le bien-être le plus possible. Prenez conscience de ce que vous pensez et **choisissez vos pensées** en observant avec détachement la réalité qui vous entoure et **décidez, à partir de celle-ci, de ce vous désirez vivre et expérimenter dans votre vie.** La concentration de votre pensée dominante va engendrer une vibration majeure en vous, qui va former votre vibration prédominante et attirera ce que vous souhaitez précisément obtenir, soit d'être calme et heureux.

Faites le plus souvent possible ce qui vous fait du bien afin d'être heureux.

LE SOIR :

Revoyez les bons moments de la journée et reconnaissez vos succès même petits et écrivez-les afin de vous en souvenir lorsque vous en aurez besoin. Exemples : une accolade, une tâche que vous avez achevée, un sourire. Appréciez intensément chaque instant qui vous a fait du bien.

Visualisez les moments difficiles en vous imaginant comment vous aimeriez que ces moments se produisent la prochaine fois. Imprégnez-vous de ce bien-être. Si vous visualisez différemment et régulièrement ces moments, votre vie changera et vous serez beaucoup plus heureux.

Imaginez-vous heureux, calme, rempli d'énergie et productif.
Que la vie est belle!

PROGRAMME POUR DEVENIR CALME ET HEUREUX : RÉSUMÉ

LE MATIN :

- Sourire longuement et essayer de garder ce sourire toute la journée.
- Respirer profondément plusieurs fois.
- Méditer 5 minutes en vous disant : « *Je suis le créateur de ma vie.* » Où « *Je suis en paix.* » Ou « *Je suis maître de mes pensées.* »
- Avoir un sentiment de gratitude et remercier.
- Faire des exercices ou marcher 15 à 20 minutes pour augmenter votre niveau d'énergie.
- Écouter de la musique qui vous élève spirituellement ou qui vous procure de la joie en vaguant à vos occupations matinales.
- Manger des aliments qui procurent de l'énergie et évitez le café ou le prendre décaféiné ou boire du thé vert décaféiné.

DURANT LA JOURNÉE :

- Sourire et rire très souvent.
- Respirer profondément au besoin.
- Manger : un petit morceau de chocolat noir
des oméga 3
aliments qui calment
aliments qui procurent de l'énergie
Boire du thé vert décaféiné ou du café décaféiné

- Porter un élastique si vous vous en faites démesurément.
- Demander à votre intuition de se manifester plusieurs fois par jour.
- Communiquer adéquatement et exprimer vos désirs et besoins. Régler les conflits à mesure ou les rapidement.
- Vous arrêter et vous demander si vous êtes bien dans votre corps. Si vous sentez des signes de stress, bougez ou faites quelques exercices pour vous décontracter au besoin.
- Vous reconnecter avec votre intérieur et vous demander comment vous vous sentez. Si vous vous sentez triste ou en colère ou anxieux, dites-vous : « *je peux décider d'être heureux, j'en prends conscience et **je décide d'être heureux maintenant.** »*

LE SOIR :

- Au souper, consommer des aliments qui calment.
- Revoir votre journée.
- Visualiser autrement les moments difficiles.
- Prendre le temps de vous planifier une vie agréable et facile, en enlever l'inutile et en demeurant simple.
- Passer de bons moments à vous divertir.

AU COUCHER :

- Adopter une attitude de gratitude aide à vous réveiller de bon pied.
- Formuler l'intention de vous réveiller reposé et en paix.
- Au coucher, répéter : « *je suis en paix* ».

BIBLIOGRAPHIE :

- Bien-être et productivité au travail, Richard Pépin
- Travailler sans y laisser sa peau, Abell P. Edmond
- Au secours les pistons vont sauter, Raymonde Gosselin et André Soulières
- Le grand méchant stress, Florence Rollot
- La crise du burnout, Diane Bernier
- L'art du seft combat, maximiser votre potentiel, Dan Low
- Réduisez votre stress, Gérard Hargreaves
- L'instinct du stress, Élyse Brais
- Comment décrocher, Barbara Mackoff
- 21 jours pour apprendre à gérer votre anxiété, Lucien Auger
- Maitriser votre stress, David Posen Md
- Guérir : David Servan-Sreiber
- La pensée qui soigne, Monique Brillon,
- Métro, boulot, libido, William Saint-Hilaire
- ABC de la respiration, Dominique Longchamps

- Être en santé par le travail? Michel Vézina, médecin-conseil en santé au travail, institut national de santé publique du Québec
Site Internet : <http://www.ecoles-en-sante.ch/data/data...>

- Prévenir l'épuisement professionnel (Jacques Lafleur, Psychologue de la clinique de Réduction du Stress d'Anjou, le 27 avril 2006 UQUAM)
Site Internet : <http://www.rhu.uqam.ca/PAE/presentation20060406.ppt#445,1>

- Site Internet : <http://www.ecoles-en-sante.ch/data/data...>
- Site Internet :
http://www.viepedagogique.gouv.qc.ca/numeros/142/vp142_33-35.pdf
- Recherche effectuée par Louise St-Arnaud, psychologue, équipe de recherche RIPOST, CLSC-CHSLD Haute-Ville-des-Rivières et l'équipe santé au travail, Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale.
Site Internet :
<http://www.travail.csq.qc.net/index.cfm/2.0169,9726,2734,0,html>

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 liés 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.dianecharbonneau.com

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

« *Bien communiquer rend la vie plus facile* »

« *Pour retrouver le bonheur* »

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:

« *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