

Diane Charbonneau

**PROGRAMME
POUR DEVENIR CALME
ET HEUREUX**

Du même auteure:

Livres :

« *La gestion du stress et comment cesser de s'en faire?* » 2002

« *Joies et plaisirs au travail depuis que je gère mieux mon stress* »
2004, révisé en 2007

« *Être plus heureux et cesser de s'en faire* » 2007

Ebooks :

« *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* » 2008

« *Bien communiquer rend la vie plus facile* » 2008

« *Le stress et l'épuisement professionnel* » 2008

« *Pour retrouver le bonheur* » 2008

« *Ce qui n'est pas écrit dans le livre (Le Secret)* » 2008

Les livres ainsi que les documents Ebooks sont en vente en toute sécurité par Internet dans le site :

www.dianecharbonneau.com

Toute reproduction est interdite.

« *Programme pour devenir calme et heureux* » 2008

© Diane Charbonneau, 2008

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, photocopiez les deux feuilles concernant le programme et faites suivre ces pages partout durant votre journée et regardez-les 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
Pourquoi remercier	7
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 nous sommes stressés et que des émotions nous perturbent, notre respiration se bloque au niveau thoracique et notre respiration devient plus superficielle. À la longue, la respiration thoracique nuit beaucoup à notre 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 une 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. L'inspiration et l'expiration durent le même temps.

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

POURQUOI REMERCIER

Souvent l'univers durant la journée, contribue à élever notre vibration et à nous préparer à recevoir de belles choses. En ayant des vibrations élevées, nous sommes plus heureux. Nous pouvons débiter la journée en remerciant l'Univers, ou Dieu ou notre subconscient, peut importe qui vous remercie, l'important est de remercier avec gratitude tout ce que nous avons. Exemples : *merci pour la belle journée qui s'annonce, merci de me donner un toit sur la tête, merci de me permettre de travailler dans ce que j'aime, merci d'avoir de bons enfants, etc.* Regardez autour de vous et remerciez souvent durant la journée. Vous êtes en train de jaser avec un ami : *merci d'avoir cet ami qui me permet de grandir*, vous jouez au golf : *merci pour la belle température, etc.*

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, nous ne pouvons bouger et c'est ainsi que le stress s'accumule dans notre 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 MARCHE OU FAIRE DE L'EXERCICE :

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

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, marchez chaque jour ou exécutez une forme d'exercice cardio-vasculaire. Ajoutez 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 : « *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* » en vente en ligne : www.dianecharbonneau.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 : « *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* » en vente en ligne : www.dianecharbonneau.com)

LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE

ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE :

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

POURQUOI ÉCOUTER DE LA MUSIQUE :

- 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. Riez le plus souvent possible. Apportez des blagues au travail, et riez, riez et riez, vous verrez, votre vie vous semblera beaucoup plus belle.

L'INTUITION

SUIVRE SON INTUITION :

Arrêtez-vous et écoutez 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 guide et vous pouvez vous habituer de l'écouter. Plus on l'écoute, plus la vie devient facile et agréable. Écoutez votre cœur, c'est votre divinité qui vous dicte votre avenir. Il suffit d'écouter cette voix merveilleuse qui se révèle lorsqu'on y porte attention.

BIEN COMMUNIQUER

LA COMMUNICATION ADÉQUATE :

Pour être heureux et calme, il est primordial de bien communiquer. Savoir refuser quand on en a 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 : « *Bien communiquer rend la vie plus facile* » en vente en ligne : www.dianearbonneau.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 plait, 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 :

LE MATIN :

- Souriez longuement et essayez de garder ce sourire toute la journée.
- Respirez profondément plusieurs fois.
- Méditez 5 minutes en vous disant : « *Je suis le créateur de ma vie.* » Ou « *Je suis en paix.* » Ou « *Je suis maître de mes pensées.* »
- Ayez un sentiment de gratitude et remerciez.
- Faites des exercices ou marchez 15 à 20 minutes pour augmenter votre niveau d'énergie.
- Écoutez de la musique qui vous élève spirituellement ou qui vous procure de la joie en vaguant à vos occupations matinales.
- Mangez des aliments qui procurent de l'énergie et évitez le café ou prenez-le décaféiné ou buvez du thé vert décaféiné.

DURANT LA JOURNÉE :

- Souriez et riez très souvent.
- Respirez profondément au besoin.
- Remerciez souvent.
- Manger : un petit morceau de chocolat noir
 - 1.1 à 1.4 gr d'oméga 3
 - aliments qui calment
 - aliments qui procurent de l'énergie
 - Boire du thé vert décaféiné ou du café décaféiné

- Portez un élastique si vous vous en faites démesurément.
- Demander à votre intuition de se manifester plusieurs fois par jour.
- Communiquez adéquatement et exprimez vos désirs et besoins. Réglez les conflits à mesure ou réglez-les rapidement.
- Arrêtez-vous et demandez-vous si vous êtes bien dans votre corps. Si vous sentez des signes de stress, bougez ou faites quelques exercices pour vous décontracter au besoin.
- Reconnectez-vous avec votre intérieur et demandez-vous 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.
- Revoyez votre journée.
- Visualisez autrement les moments difficiles.
- Planifiez-vous une vie agréable et facile, enlevez l'inutile, soyez simple.
- Passez 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, 1999
- Travailler sans y laisser sa peau, Abell P. Edmond, 2003
- Au secours les pistons vont sauter, Raymonde Gosselin et André Soulières, 2003
- Le grand méchant stress, Florence Rollot, 2003
- La crise du burnout, Diane Bernier, 1994
- L'art du seft combat, maximiser votre potentiel, Dan Low, 2002
- Réduisez votre stress, Gérard Hargreaves, 1999
- L'instinct du stress, Élyse Brais, 1997
- Comment décrocher, Barbara Mackoff, 1990
- 21 jours pour apprendre à gérer votre anxiété, Lucien Auger, 1995
- Maitriser votre stress, David Posen Md, 2006
- Guérir : David Servan-Sreiber, 2003
- La pensée qui soigne, Monique Brillon,
- Métro, boulot, libido, William Saint-Hilaire, 2006
- ABC de la respiration, Dominique Longchamps, 2005
- 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>

Diane Charbonneau est conférencière,
formatrice, psychothérapeute et auteure.

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'on 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 guéri? 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.

Je travaille aussi maintenant avec les principes du livre "LE SECRET" afin de vous aider à réaliser vos désirs plus rapidement tout en demeurant réaliste.

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 **au-delà de 5,000 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.

La plupart du temps, je reçois des adultes en psychothérapie.

Psychothérapie par téléphone ou par 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 internet.

Il est possible de faire de la psychothérapie en direct par internet, avec contact audio seulement ou audio-visuel. Pour l'audio, cela vous prend un micro et pour l'audio-visuel vous avez besoin d'une caméra web ordinaire. Ces équipements sont peu coûteux et peuvent vous servir régulièrement par la suite. Les psychothérapies effectuées de cette manière sont très efficaces et procurent d'excellents résultats.

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

Remets des reçus d'assurances en Naturopathie ou comme Psychothérapeute.

ATELIERS DE FORMATION :

J'anime des ateliers afin d'aider les gens à devenir en meilleure santé psychologique et physique et afin qu'ils puissent réaliser leurs rêves plus facilement.

Vérifier régulièrement dans le site Internet pour savoir quels ateliers sont offerts durant l'année : www.dianecharbonneau.com

POUR LES ENTREPRISES :

J'aide les travailleurs à devenir plus heureux, plus motivés, plus performants, à mieux gérer leur stress et leur temps et à éviter l'épuisement professionnel par des services de conférences et d'ateliers de formation en entreprise. Je suis spécialisée en gestion du stress et en épuisement professionnel.

**VOUS POUVEZ VOIR UN RÉSUMÉ DES LIVRES ET DES EBOOKS
DANS LE SITE INTERNET : www.dianecharbonneau.com**

LIVRES:

« *Joies et plaisirs au travail depuis que je gère mieux mon stress* » 2004, révisé, 2007

« *Être plus heureux et cesser de s'en faire* », 2007

EBOOKS INTÉRESSANTS écrits par Diane Charbonneau :

« *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* » 2008

« *Le stress et l'épuisement professionnel* » 2008

« *Pour retrouver le bonheur* » 2008

« *Bien communiquer rend la vie plus facile* » 2008

« *Ce qui n'est pas écrit dans le livre (Le Secret)* » 2008

**LES LIVRES ET LES EBOOKS SONT EN VENTE EN TOUTE
SÉCURITÉ DANS LE SITE INTERNET :
www.dianecharbonneau.com**

**Pour toutes informations concernant les conférences,
les ateliers de formation ou la psychothérapie :**

Diane Charbonneau *conférencière, formatrice,
psychothérapeute et auteure*

Téléphone : 450. 623.7790 ou 514. 386.9717

Site internet : www.dianearbonneau.com

Courriel : info@dianearbonneau.com