

Diane Charbonneau

**J'AI PLEIN
D'ÉNERGIE ET JE SUIS
DE BONNE HUMEUR**

Du même auteure:

Livres :

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

« *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 et les Ebooks sont en vente en toute sécurité par Internet dans le site : www.dianearbonneau.com

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

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de l'auteure.

© Diane Charbonneau, 2008

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. Comme je suis contente! J'ai 56 ans, et j'ai beaucoup plus d'énergie que lorsque j'avais 20 ou 30 ans. Comme c'est merveilleux la vie.

Vous trouverez dans ce volume 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 très 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.

J'AI PLEIN D'ÉNERGIE ET JE SUIS DE BONNE HUMEUR

CHAPITRE I :

- Mes habitudes de vie... et le stress (test) 7
- Réponses au test 8
- Le café, source de stress 10
- Les aliments antistress, vitamines et supplémentaires qui calment 12
- Pour aider à la concentration 13
- Les fruits et légumes énergisants 14
- Jus très vitaminés 14
- Durant l'hiver 15
- Les bienfaits du chocolat 15
- Pour conserver ou retrouver la bonne humeur 16
- Exemples de menus pour obtenir plus d'énergie tout en calmant le système nerveux 16

CHAPITRE II :

- Les occasions où je me stresse 18
- Où perdez-vous votre énergie? 20
- Comment cesser de s'en faire? 21
- Moyens pour cesser de s'inquiéter 23
- Pour aimer davantage mon travail 25

CHAPITRE III :

- L'importance de l'activité physique 28
- Pour maigrir 32
- Pourquoi relaxer 33
- La relaxation Jacobson 34
- Bien respirer pour mieux récupérer 36

CHAPITRE IV :

- Comment fonctionne le sommeil 37
- Quoi faire avant de vous coucher pour mieux dormir 38
- Les causes de l'insomnie 40
- Si je suis fatigué tous les matins 43
- Pour devenir plus relaxe 45
- Quelques petits plaisirs au travail pour retrouver l'énergie 47
- Affirmations pour obtenir plus d'énergie 49
- Exercices pour avoir plus d'énergie 50
- Exercices et postures de yoga 50
- Bibliographie 53
- Information 55

J'AI PLEIN D'ÉNERGIE ET JE SUIS DE BONNE HUMEUR

CHAPITRE I

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.

MES HABITUDES DE VIE... ET LE STRESS

	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. Vous pouvez reproduire l'effet de la caféine en prenant, pendant quelques jours, des tisanes à la cannelle, au gingembre ou à la muscade. Ces épices stimulent le système nerveux, mais ne pas en consommer régulièrement, car elles ont le même effet que la caféine sur le système nerveux.
5. Vérifier les boissons énergisantes, car elles peuvent contenir de la Guarana ou de la noix de Cola qui est 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

ET 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 (dans certains cas pouvant aller jusqu'à 1000 mg) 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.
- **L'oméga-3** : recommandé : 1.1 g par jour
 - 100 g (1 canne) de sardines, hareng ou maquereau 2g
 - 100 gr de thon (1 canne = 120 g) 1.8g
 - 100 g de saumon chinook ou Atlantique ou de thon 1.5g
 - Truite arc-en-ciel 1g
 - 100 gr de crevettes, de crabes, 2 œufs omega 3, tofu, fèves de soya 0.4 g
 - (15 ml) huile de canola 1.3 g
 - (15 ml) huile de noix 1.4 g
 - (1c. à soupe) d'huile de lin 7.5g
 - 30 g de noix de Grenoble fraîches 1 g
 - 15ml de graines de lin 1.9g
- **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 bienfaitantes.
- **La tisane de Ginkgo Biloba** à prendre au besoin et pour l'énergie.

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 1/4 de cantaloup : *la patate douce donnera doucement l'énergie dans l'organisme pour faire du sport.*
- 1/4 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 (1.1 g par jour)
- 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, s'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

- 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, 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^{ème} déjeuner : un jus d'orange, 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^{ème} 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 blanche, et pour dessert, du yogourt ou des fruits avec une tisane.

2^{ème} 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.

Je vous souhaite une excellente santé.

CHAPITRE II

LES OCCASIONS OÙ JE ME STRESSE...

Répondre aux questions par oui ou non sans vous analyser.

- 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?

OÙ PERDEZ-VOUS VOTRE ÉNERGIE ?

Voici des exemples où vous pouvez perdre votre énergie :

- Un ami vous raconte ses mésaventures avec son conjoint 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.

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 rendue 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 S'EN FAIRE?

C'est si facile de s'en faire. Mais, à quoi cela peut-il bien nous servir? En y réfléchissant, cela sert à nous faire ressentir des émotions de peurs, d'anxiété et à nous faire dramatiser et amplifier la situation à laquelle nous pensons 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, nous pouvons aider une personne, mais d'autres fois, c'est impossible, car cela n'est pas de notre ressort. Si cet individu n'est pas heureux, s'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 à 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, on désire profondément que les gens qu'on aime le plus soient heureux. On se sent souvent responsable de leur bonheur, on pense qu'on n'en a pas assez fait pour eux et que c'est peut-être à cause de nous qu'ils sont ainsi. On se dit : « *si on avait agi autrement, peut-être serait-il mieux?* » Penser ainsi provoque de la **culpabilité**.

Nous avons fait ce que nous pensions qui était le mieux au moment où nous l'avons fait, sinon nous aurions agi autrement. Personne n'est parfait, se blâmer ne sert à rien et nous n'avons aucune preuve que la personne se porterait mieux si nous avions agi autrement.

Il est aussi rassurant de savoir que **je peux apprendre à dire « non »**, car lorsque je dis « oui » quand je veux dire « non », je me sens frustré puisque je subis ma vie et que j'agis seulement en fonction des autres. J'oublie mon propre bonheur.

Si je suis calme, disposé et reposé, et que je pense et agis adéquatement face à une situation, je ressentirai des émotions plus agréables et la situation me semblera moins dramatique. Il me 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 S'INQUIÉTER

Premier moyen pour cesser de m'inquiéter :

Je place sur un de mes poignets une bande élastique et je tire dessus lorsque je m'inquiète.

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

Deuxième moyen :

Je peux me 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.* » Je vais renvoyer ces pensées doucement et me reconforter par des pensées plus réalistes et plus plaisantes. Personnellement, j'utilise cette technique, lorsque j'ai une grande peine, par exemple, je viens de savoir qu'une personne est décédée ou a eu un grave accident.

Troisième moyen :

Je peux volontairement me critiquer et me 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 que je me suis réveillée et que 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 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, s'est acheté de beaux meubles et prévoit s'acheter une maison bientôt.

Moins je m'inquiète, plus je me sens en paix et libre.

POUR AIMER DAVANTAGE MON TRAVAIL

Quand nous fixons notre attention sur les insatisfactions au travail, nous nous laissons submerger par des émotions déplaisantes et nous finissons 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, nous pouvons transformer nos pensées déplaisantes en pensées plus agréables par rapport à notre travail.

- Cela aide grandement à apprécier les tâches que nous aimons moins.
- Nous ressentons des émotions beaucoup plus plaisantes et par conséquent, cela nous 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 mon travail et lui redonner un sens
me procure un grand bien-être.***

CHAPITRE III

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique ou la pratique d'un sport qu'on aime 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 notre 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.

Depuis déjà plusieurs mois, je fais régulièrement 5 fois par semaine en général, une heure d'exercices et j'ai beaucoup plus d'énergie.

Voici ce que je fais :

- D'avril à novembre : une heure de bicyclette ou une demi-heure de bicycle elliptique s'il pleut.
- 3 fois par semaine, je fais 20 minutes d'exercices tibétains en y ajoutant quelques postures de yoga.
- Je mets des poids aux chevilles en lisant 10 minutes le matin au réveil.

- Je marche à l'extérieur l'hiver au lieu de faire de la bicyclette.
- Je nage 2 fois par semaine pendant une heure dans une piscine intérieure et je nage presque tous les jours durant l'été d'une demi-heure à une heure.
- Je me sers de poids pour les bras 2 à 3 fois par semaine.
- En saison, je joue au golf 2 fois par semaine environ.
- Je fais aussi un peu de ski de fond.

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 en lisant le journal ou en faisant un sudoku.

- Monter des escaliers : une personne m'a dit qu'à son travail, un groupe de personne a commencé à monter des escaliers pendant 20 minutes à l'heure du diner. Au début, ils montaient 4 à 6 étages et maintenant, ils montent tous 8 étages 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.
- Faire des étirements.

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. Je fais des exercices depuis au moins 30 ans, mais je me suis rendue compte qu'en faisant une heure d'exercices cardio-vasculaire 5 fois par semaine, sans forcer, soit en nageant ou en faisant de la bicyclette par exemple, j'ai maigri sans m'en rendre compte et mes muscles se sont renforcis car j'ai rajouté aussi de la musculation.

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

Voici un petit test, à faire par Internet :

Quel âge a votre corps ?

Cliquer sur le lien pour faire le test

http://www.passeportsante.net//fr/Maux/Tests/Fiche.aspx?doc=vieillissement_ts

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.

ATTENTION : 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.

Une détente quotidienne aide à garder davantage son 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 se coucher ou manger trop copieusement au souper.**
- **Faire des exercices** aide à se calmer et fabrique beaucoup d'énergie alors il est recommandé de les faire environ 4 heures avant de se 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 s'endormir, mais il entraîne un sommeil non réparateur.
- **Les horaires irréguliers** perturbent également le sommeil.
- **Toutes les causes psychologiques** avec lesquelles on s'en fait 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 ses problèmes.
- **Baisser la température de la pièce** et avoir une chambre décorée avec des couleurs douces, sans télévision.
- **Se donner un massage de pieds avec une balle** que l'on passe sous les pieds ou se faire masser les pieds.
- **Écouter une musique qui nous relaxe.**
- **Déguster une tisane à la valériane ou à la passiflore à l'occasion.** (Si vous n'aimez pas les tisanes, laissez le sachet moins longtemps dans la tasse d'eau). D'autres sortes sont à essayer ou encore, boire un verre de lait.
- **Avoir des rituels** avant de se coucher crée des ancrages dans l'inconscient.
- **Se 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.** On peut se répéter : « *je suis en paix.* »
- Si on a de la difficulté à s'endormir, **on peut se détendre en effectuant la posture de yoga suivante :** à genou, les fesses reposant sur les talons, on envoie la tête par en avant et on se détend.
- Si on ne s'endort pas, on se relève et on fait quelque chose qui nous 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 nous 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 j'ai déjà essayé quelques solutions sans résultats, la solution suivante pourrait être *de lâcher prise* afin que je me sente 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 je vis un problème, je me permets de l'exprimer afin:

- De ventiler, ce qui me procure un soulagement.
- D'y trouver des solutions plus facilement.
- Que mon interlocuteur puisse aussi m'aider à trouver une solution dans certaines circonstances.
- Que je me sente moins seul avec mon 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 nous écoute
et nous comprenne sans nous juger.***

SI JE SUIS 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.**

Important :

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

*Si je me réveille fatigué tous les matins,
c'est que je suis dans une phase de sommeil à mon 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, j'aurai quelques ajustements à faire, comme de me coucher plus tôt par exemple afin de récupérer. Si je me couche plus tôt, je n'aurai rien perdu, car en me levant en meilleure forme, je serai beaucoup plus performant tôt le matin au lieu d'avoir besoin de quelques tasses de café pour me stimuler.
- **Mettre l'accent sur les heures dormies** au lieu de compter les heures d'insomnie.
- **Me 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 :

Je pense à une personne que je trouve calme et relaxe. Je pense à ses gestes, à sa manière de parler, d'agir, etc. Je remarque un trait de personnalité que je peux 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 moi une sensation de calme qui fera de moi une personne plus détendue et libérée de mes tensions.

- **Je prends une demi-heure par jour** au travail pour imiter une personne relaxe.
- **Je note l'heure du début et de la fin.**
- **Je choisis un signe extérieur caractérisant cette personne relaxe.**
(Voir les exemples ci-haut mentionnés).
- **Je fais semblant d'être cette personne pendant la demi-heure.** Je me répète :
« 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, **je prends quelques minutes afin de ressentir le bien-être qu'éprouve cette personne relaxe.**
- **Je fais semblant d'être cette personne chaque jour.**

**Après quelque temps,
aussitôt que j'adopterai le signe extérieur de la personne relaxe,
mon subconscient se souviendra des caractéristiques de cette personne
alors, le calme intérieur reviendra en moi sans effort.**

*J'ai le droit d'être calme,
bien dans ma peau et heureux de travailler.*

QUELQUES PETITS PLAISIRS AU TRAVAIL

Voici des exemples de petits plaisirs à exécuter au travail afin d'augmenter mes endorphines : hormones du plaisir. Je peux en rajouter à volonté sans me 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.
- 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,

- observer le soleil et en profiter.
- devenir témoin du bonheur des autres autour de moi.
- être satisfait d'un résultat.
- 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.
- 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.
- 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 une cassette de relaxation.
- dire des choses gentilles.

*Si je ne m'occupe pas de moi maintenant,
il est fort possible qu'éventuellement,
je ne puisse pas non plus m'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. Lever 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. A répéter jusqu'à 9 fois.



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

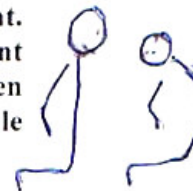
1. Debout, les jambes sont écartées à la largeur des épaules. Les genoux sont légèrement pliés ; bomber le thorax en amenant les bras vers l'arrière à la hauteur de la poitrine, tout en inspirant et en relevant la tête vers l'arrière en se disant : «je m'ouvre à la vie.» Ensuite, bomber le dos en expirant,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



2. 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.



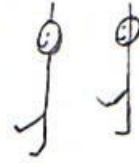
3. Un exercice tibétain : à genou, les orteils sont recourbés vers l'avant. Placer les mains le long des cuisses vers l'arrière, expirer en baissant la tête vers l'avant. Inspirer en envoyant la tête vers l'arrière en étirant tout le corps vers l'arrière et le menton vers le haut. Suivre le mouvement avec les yeux. A 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: s'intérioriser) et le côté Yang (masculin: s'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.

1. 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.
2. 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.
3. 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 se détendre.

En augmenter progressivement la durée.

Après une posture de yoga, il est important

de se reposer quelques minutes couché ou assis afin de rétablir l'énergie.

Posture de yoga pour enlever l'anxiété :

- La demi-pince : assis, plier la jambe droite en triangle et laisser l'autre jambe droite. Se 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.



Posture pour la confiance en soi :

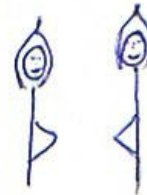
- **Le triangle** : debout, les jambes sont écartées, se pencher sur le côté droit, déposer le bras droit sur la jambe droite et monter l'autre bras vers le haut, respirer profondément en pensant à un aspect où vous désirez obtenir davantage confiance en vous. Refaire avec le côté gauche.



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, les jambes sont 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.



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

1. **Les mains aux pieds** : debout, les pieds sont près l'un de l'autre; descendre les mains afin qu'elles touchent aux pieds. Vous pouvez plier les genoux. Imaginer que l'énergie tellurique (venant de la terre) entre par les pieds et redescend par les bras. Se détendre, ne pas forcer et ne pas demeurer trop longtemps dans la posture au début.
2. Debout, les jambes sont 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. Se 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, 1997
- La fatigue enfin vaincue : Monique Pelletant, 2002
- Stimulez votre système immunitaire, Isabelle Huot et Denis Roy
- Guérir : Servan-Schreiber, David, 2003
- 21 jours pour apprendre à gérer votre anxiété : Lucien Auger, 1994
- Au secours, les pistons vont sauter : Raymonde Gosselin et André Soulières, 2003
- Le grand méchant stress : Florence Rollot, 2003
- Réduisez votre stress : Gérard Hargreaves, 1999
- Comment décrocher : Barbara Mackoff, 1990
- Le grand livre du calme au travail, Paul Wilson, 1997
- Bien-être et productivité au travail, Richard Pépin, 1999

- Travailler sans y laisser sa peau, Abel P. Edmond, 2003
- L'art du self combat, maximiser votre potentiel Dan Low, 2002
- Goûter au bonheur c'est facile, Léonard Bergeron, 1988
- Techniques de visualisation créatrice : Gawain Shatki, 1991

LA PAIX EST DANS VOTRE CŒUR.

QUE L'ÉNERGIE CRÉATRICE
CONTINUE DE VOUS FAIRE SOURIRE ET AIMER LA VIE.

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 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 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.dianearbonneau.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.dianearbonneau.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.dianearbonneau.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